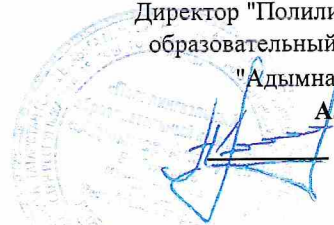


Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 "Адымнар-Алабуга"
 А.А. Адилов



МЕНЮ
 на 12 января 2024г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр порционно	15		3,95	3,99	0,00	51,50
3	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5		8,79	11,20	31,40	295,65
4	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
6	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	525	66,76	20,18	18,83	81,33	612,90

5 – 11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5		19,54	21,05	40,80	374,45
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
4	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
6	Итого:	550	66,76	23,51	21,99	92,17	674,25

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье (крекр)	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00
	Итого:	230	9,20	2,29	2,84	31,94	162,10

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной	250/10/7		4,00	7,82	6,38	113,78
2	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,50
3	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14	31,84	116
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
5	Итого:	537	50,00	9,31	13,10	83,34	477,88
	Всего:	1895		4,27	3,20	43,82	221,50

Зав. производством
 Зам. по питанию
 Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
 А.В.Пермякова
 Л. А.Сабирова

Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 "Адымнар-Алабуга"
 А.А. Адилов



МЕНЮ
 на 12 января 2024г
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Салат из моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	14,82	8,22	214,35
4	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
5	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7		30		1,98	0,36	11,88	59,40
8		932	84,20				
	Итого:						

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		5,92	6,72	25,10	146,83
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Куриная грудка запеченная	100		9,58	8,56	9,89	154,87
4	Капуста тушеная	180		4,73	8,30	27,26	217,14
5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	912	84,20	29,04	31,15	125,30	852,64
	Всего:	1895		29,04	31,15	125,30	852,64

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
А.В.Пермякова
Л.А.Сабирова

Ф.Ш.Зангирова

А.В.Пермякова

Л. А.Сабирова