



Утверждаю  
 Директор "Полилингвальный  
 образовательный комплекс"  
 «Адымар-Алабуга»  
 А.А. Адилов

**МЕНЮ**  
 на 13 марта 2023 г

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Птица запеченная	90		10,610	15,964	0,000	202
3	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5		6,25	3,92	42,10	230,10
4	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	12,690	45
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>64,19</b>	<b>20,21</b>	<b>20,74</b>	<b>82,35</b>	<b>610,75</b>

**5 – 10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Птица запеченная	100		9,870	17,720	0,000	210,4
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3		7,380	5,198	49,610	244
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>58,00</b>	<b>22,28</b>	<b>23,70</b>	<b>91,20</b>	<b>649,55</b>

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		1,17	9,18	18,8	162,6
2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>3,41</b>	<b>4,31</b>	<b>20,00</b>	<b>93,73</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
2	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/25		19,335	15,450	30,680	339,0
3	Чай без сахара, с яблоком	190/10		0,107	0,059	1,009	5
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>40</b>	<b>21,98</b>	<b>22,03</b>	<b>98,83</b>	<b>689,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1801</b>		<b>67,88</b>	<b>70,78</b>	<b>292,38</b>	<b>2043,68</b>

Зав. производством  
 Зам. по питанию  
 Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
 С.А.Жабрикова  
 Л. А.Сабилова

Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилов



**МЕНЮ**

на 13 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся)

**Холодные закуски**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,90	1,90	2,90	3,90
2	Салат из моркови	100		0,900	0,200	8,100	43,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>		<b>1,80</b>	<b>2,10</b>	<b>11,00</b>	<b>46,90</b>

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>		<b>9,00</b>	<b>5,56</b>	<b>20,62</b>	<b>187,55</b>

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Куриное бедро /цыплята/куриная грудка /запеченные	90		7,81	10,42	9,96	167,28
2	Азу по - татарски (говядина, картофель ,лук, огурцы сол., томатная паста)	50/200		7,16	8,320	10,960	150
3	Запеканка творожная с пшенной крупой с молоком сгущенным	170/30		19,31	4,08	4,03	46,71
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>		<b>34,28</b>	<b>22,81</b>	<b>24,96</b>	<b>363,90</b>

**Гарниры**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3		6,12	2,98	40,347	207
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>		<b>6,12</b>	<b>2,98</b>	<b>40,35</b>	<b>207,00</b>

**НАПИТКИ**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70
2	Компот из сухофруктов	200		0,47	0,11	24,22	102,63
3	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71,00
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>81,00</b>	<b>5,50</b>	<b>0,89</b>	<b>65,81</b>	<b>297,53</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2232</b>		<b>47,70</b>	<b>28,78</b>	<b>142,12</b>	<b>915,33</b>

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

*Ф.Ш. Зангирова*  
*С.А. Жабрикова*  
*Л.А. Сабирова*

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова