



МЕНЮ
 на 13 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,20	7,5	38,0
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	573	64,19	15,04	15,17	69,52	458,69

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	553	58,00	18,71	18,62	78,22	546,18

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8
2	Напиток из свежих фруктов	200		0,34	0,17	11,48	63,60
	Итого:	230	8,80	3,9	1,9	34,0	173,4

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
2	Омлет натуральный	150		13,94	24,83	2,64	289,66
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
	Итого:	656	40,00	23,32	24,14	98,47	686,63
	Всего:	1987		61,02	59,87	280,19	1864,90

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабилова

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

МЕНЮ
 на 13 апреля 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
2	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
3	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
5	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
6	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
7	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	924	81.00	25,83	26,30	109,23	780,70

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
2	Горбуша, запеченная с овощами под сыром	75/25		12,100	11,780	19,470	200
3	Рис отварной рассыпчатый	180		4,38	6,45	44,02	251,64
4	Салат из кукурузы к/с (доп.гарнир)	50		1,442	3,090	4,021	50
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
7	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	851	81.00	28,21	32,12	108,95	834,71

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
2	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
5	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	550	81.00	23,23	24,15	90,97	653,61

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

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

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