



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

МЕНЮ
 на 14 марта 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60		7,03	7,94	19,75	178,50
2	Овощи тушеные с мясом	50/150		5,10	5,38	22,34	191,35
3	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5		0,24	0,09	12,42	54,20
4	Печенье	30		2,22	2,82	1,71	12,90
5	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	510	64,19	16,14	15,18	66,53	455,30

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из зеленого горошка к/с	100		2,982	7,76	6,251	84
2	Овощи тушеные с мясом	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
3	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5		0,24	0,09	12,420	54
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,760	71
5	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	Итого:	620	58,00	21,47	21,85	92,85	654,17

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Печенье	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Чай "Витаминный"	185/10/5		0,24	0,09	12,42	54,20
	Итого:	230	8,80	2,4	3,0	32,5	165,3

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/11		7,312	6,63	28,340	155
2	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5		8,27	9,50	37,57	270,00
3	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5		0,24	0,09	12,420	54
4	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	696	40	17,81	17,66	78,33	538,42
	Всего:	1987		57,82	57,69	270,21	1813,19

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

Handwritten signatures in blue ink.

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

Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилев



МЕНЮ

на 14 марта 2023

(свободный выбор для учащихся)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50		2,73	7,19	14,55	133,80
3	Салат витаминный	100		0,900	0,200	8,100	43,00
	Итого:	150		3,63	7,39	22,65	176,80

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/11		7,312	6,63	28,340	155
	Итого:	265		7,31	6,63	28,34	154,82

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Индейка тушеная с яблоками	60/40		10,36	10,29	25,90	233,11
2	Сырники с морковью с молоком сгущенным	160/40		14,17	12,96	24,32	270,80
3	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/200		9,10	8,97	10,29	157,97
	Итого:	500		33,63	32,22	60,51	661,88

Гарниры

1	Картофель запеченный	180		5,52	8,19	24,67	194,40
	Итого:	180		5,52	8,19	24,67	194,40

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай "Витаминный"	185/15/10		0,07	0,02	7,98	31,92
2	Напиток из цитрусов	200		0,46	0,1	21,02	87,13
3	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
4	Хлеб ржаной	30		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	450	81,00	4,89	0,68	56,60	252,65
	Всего:			47,67	48,48	164,43	1285,73

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова