



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

МЕНЮ
 на 15 марта 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	90		11,85	8,06	18,53	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	35		2,660	0,280	17,220	82
6	Хлеб ржаной	25		1,650	0,300	9,900	50
	Итого:	565	64,19	20,20	20,70	81,11	595,68

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30		10,05	9,40	16,31	202,54
3	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	640	58,00	18,14	19,31	73,51	559,32
Питание на сумму дотации							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Итого:	250	8,80	3,7	6,3	32,0	199,0
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
2	Шарлотка с яблоками	100		3,71	4,74	39,61	209,80
3	Чай с сахаром	200		0,07	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	Итого:	622	40,00	18,11	19,32	102,46	651,97
	Всего:	1987		60,17	65,61	289,08	2005,97

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

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



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

МЕНЮ
на 15 марта 2023г.
(свободный выбор для учащихся 5-7 классов)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,8
3	Салат из кв.капусты	100		0,12	5,1	11,17	90,1
	Итого:	200		1,53	11,11	19,43	182,9

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
	Итого:	257		6,41	9,36	27,09	217,89

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бефстроганов из говядины	50/55		24,29	17,40	27,82	364,90
2	Котлеты из мяса кур /Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	80/20		10,05	11,25	16,31	202,54
3	Каша овсянная молочная с сосисками	50/200		12,04	7,21	12,92	157,22
	Итого:	455		46,38	35,86	57,05	724,66

Гарниры

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
2	Каша гречневая рассыпчатая	180		3,68	5,76	24,53	164,7
	Итого:	360		7,36	11,52	45,06	319,40

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Кисель	200		0,057	0,06	26,7	110
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40
3	Хлеб пшеничный	35		7,41	30,78	81,76	469,40
4	Хлеб ржаной	25					
	Итого:	460	81,00	2,51	10,29	39,49	206,47
	Всего:	1756		57,78	68,78	161,02	1433,43

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова