



Утверждаю
 Директор "Полilingвалный
 образовательный комплекс"
 "Адымнар-Алабуга"
 А.А. Адилев

МЕНЮ
 на 16 марта 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.Сабирова



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

МЕНЮ
 на 16 марта 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-9 кл.)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100			0,90	0,20	8,10
2	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	100		0,26	5,1	9,76	83,42
	Итого:	200		0,26	6	9,96	91,52

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ n/n	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
	Итого:	257		6,72	10,26	9,73	187,52

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40		14,33	28,73	19,77	396
2	Горохуша запеченная с овощами под сметаной	75/25		11,6	15,1	2,93	194
3	Омлет натуральный	200		7,284	7,79	8,738	134
	Итого:	500		33,21	51,62	31,44	724,00

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		3,834	5,004	22,536	158,4
2	Рис отварной рассыпчатый	180					
	Итого:	365		3,834	5,004	22,536	158,4

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
3	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
4	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	470	81,00	5,3765	0,889	52,54	255,15
	Всего:	1512		42,68	63,51	116,47	1229,07

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова