



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

МЕНЮ
на 17 марта 2023г.
(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | Стои мость | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий ность |
|----------|------------------------------------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,00 |
| 2 | Яйцо с зеленым горошком к/с | 40/60 | | 6,27 | 7,03 | 14,83 | 155,00 |
| | Итого: | 200 | | 6,67 | 7,08 | 15,68 | 160,00 |

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-----------|--|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | Суп картофельный с мясом говядины | 250/15 | | 5,74 | 8,92 | 16,92 | 128,83 |
| | Итого: | 265 | | 5,74 | 8,92 | 16,92 | 128,83 |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|----------|-----------------------------|-----------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Котлета куриная с овощами | 100 | | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159 |
| 2 | Плов из говядины с рисом | 50/200 | | 8,5 | 11,21 | 10,61 | 180 |
| 3 | Пудинг творожный с повидлом | 170/30 | | 19,04 | 20,92 | 66,07 | 555,60 |
| | Итого: | 550 | | 40,20 | 40,89 | 80,49 | 894,60 |

Гарниры

| | | | | | | | |
|---|--------------|-----|--|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 | Овощное рагу | 180 | | 10,524 | 2,76 | 47,67 | 256,8 |
| | Итого: | 180 | | 10,52 | 2,76 | 47,67 | 256,80 |

НАПИТКИ

| № n/n | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|----------|----------------------------------|-----------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Компот из свежемороженых фруктов | 200 | | 0,46 | 0,1 | 21,02 | 87,13 |
| 2 | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | | 0,11 | 0,06 | 8,97 | 36,68 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 |
| 4 | Хлеб ржаной | 25 | 81,00 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| | Итого: | 445 | | | | | |
| | Всего: | 1525 | | 59,04 | 51,03 | 153,74 | 1360,90 |

Зав. производством  Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию  С.А Жабрикова

Фельдшер  Л. А.Сабирова



Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилов

МЕНЮ

на 17 марта 2023 г.

1 – 4 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Стоимость | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Салат из кукурузы к/с/ | 60 | | 1,23 | 2,11 | 4,92 | 59,58 |
| 2 | Плов из говядины с рисом | 50/150 | | 16,03 | 18,16 | 45,91 | 415,89 |
| 3 | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | | 0,11 | 0,06 | 10,990 | 45 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,900 | 0,200 | 12,300 | 59 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20 | | 1,320 | 0,240 | 7,920 | 40 |
| | Итого: | 505 | 64,19 | 20,59 | 20,77 | 82,04 | 618,87 |

5 – 10 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|-------|-----------------------------------|------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Салат из кукурузы к/с(доп.гарнир) | 50 | | 1,03 | 1,76 | 4,10 | 49,65 |
| 2 | Плов из говядины с рисом | 50/200 | | 18,97 | 20,36 | 54,79 | 509,83 |
| 3 | Чай с сахаром, с яблоком | 180/10/10 | | 0,11 | 0,06 | 10,990 | 45 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| | Итого: | 595 | | 23,28 | 22,64 | 89,62 | 701,03 |

Питание на сумму дотации

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|-------|--------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | | 2,36 | 7,49 | 14,9 | 136 |
| 2 | Чай с сахаром и яблоками | 180/10/10 | | 0,11 | 0,06 | 10,98 | 44,70 |
| | Итого: | 240 | 8,80 | 2,4 | 8,2 | 26,5 | 189,3 |

Группы продленного дня

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Суп картофельный с мясом говядины | 250/15 | | 5,74 | 8,92 | 16,92 | 128,83 |
| 2 | Ватрушка с повидлом | 75 | | 4,46 | 2,98 | 44,12 | 222,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| 4 | Хлеб ржаной | 20 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого: | 580 | | 18,65 | 18,36 | 76,88 | 549,23 |
| | Всего: | 1920 | 35,00 | 64,92 | 69,97 | 275,04 | 2058,43 |

Зав. производством

Зам по питанию

Фельдшер

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

Ф.И.Зангирова

С.А. Жабрикова

Л. А.Сабирова