

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

МЕНЮ
 на 19 апреля марта 2023г.

1 – 4 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
|-------|---|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | | 0,65 | 4,18 | 6,72 | 62,34 |
| 2 | Куриные бедра запеченные с томатным соусом | 90/20 | | 12,00 | 10,04 | 8,60 | 195,10 |
| 3 | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 150/5 | | 3,74 | 4,15 | 39,23 | 209,00 |
| 4 | Чай с мармеладом | 185/13,5 | | 0,09 | 0,02 | 10,72 | 43,34 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| | Итого: | 563,5 | 64.19 | 19,33 | 18,79 | 83,04 | 596,38 |

5 –10 классы

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|-------|--|--------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Куриные бедра запеченные с томатным соусом | 90/20 | | 12,00 | 10,04 | 13,76 | 195,10 |
| 2 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | | 5,45 | 11,45 | 44,12 | 262,64 |
| 3 | Чай с мармеладом | 185/13,5 | | 0,09 | 0,02 | 10,72 | 43,34 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 58.00 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого: | 558,5 | | 22,46 | 22,23 | 99,20 | 650,78 |

Питание на сумму дотации

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, | | | | | |
|-------|------------------------|------------|------|------------|------------|-------------|--------------|
| 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: | 230 | 8.80 | 3,7 | 6,3 | 32,0 | 199,0 |

| № п/п | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|-------|---|-------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы | 250/15 | | 9,00 | 5,56 | 20,62 | 187,55 |
| 2 | Каша геркулесовая молочная с маслом сп | 200/5 | | 8,27 | 9,50 | 37,57 | 270,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого: | 710 | 40.00 | 17,34 | 19,21 | 80,03 | 570,60 |
| | ВСЕГО | 2062 | | 62,84 | 66,51 | 294,27 | 2016,76 |

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию



С.А Жабрикова

Фельдшер



Л. А.Сабилова

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

МЕНЮ
на 19 апреля 2023г.

1 комплексный обед

| № | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|---|---|------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Салат из отварной свеклы | 100 | | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 |
| 2 | Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы | 250/15 | | 9,00 | 5,56 | 20,62 | 187,55 |
| 3 | Гуляш из куриных грудок | 90/20 | | 12,00 | 10,04 | 13,76 | 195,10 |
| 4 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | | 5,45 | 11,45 | 44,12 | 262,64 |
| 5 | Чай с сахаром | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | Итого: | 925 | 81.00 | 32,85 | 33,80 | 127,36 | 927,79 |

2 комплексный обед

| № | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|---|---|------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1 | Яйцо с зеленым горошком к/с | 40/60 | | 6,71 | 8,02 | 4,18 | 86,80 |
| 2 | Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы | 250/15 | | 9,00 | 5,56 | 20,62 | 187,55 |
| 3 | Овощи тушеные с мясным фаршем | 50/200 | | 13,33 | 13,28 | 43,58 | 346,67 |
| 4 | Напиток из цитрусов | 200 | | 0,40 | 0,10 | 23,69 | 138,80 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| 6 | Хлеб ржаной | 25 | | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| | Итого: | 860 | 81.00 | 32,61 | 27,42 | 111,81 | 856,32 |

3 комплексный обед

| № | Наименование продуктов | Выход, гр | | | | | |
|---|---------------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | 1,403 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| 1 | Винегрет | 100 | | 33,08 | 23,34 | 42,05 | 510,40 |
| 2 | Сырники творожные с молоком сгущенным | 160/40 | | 0,40 | 0,10 | 23,69 | 138,80 |
| 3 | Напиток из цитрусов | 200 | | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 49,50 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | | 23,60 | 23,34 | 95,23 | 685,00 |
| 6 | Итого: | 550 | 81.00 | | | | |

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам. по питанию

С.А.Жабрикова

Фельдшер

Л.А.Сабилова