



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

МЕНЮ
 на 19 октября 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из белокочанной капусты	60		0,79	1,95	3,88	36,24
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20	64.19	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	555		16,04	16,56	63,86	456,83

5 – 11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из белокочанной капусты	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
3	Пюре картофельное	180		3,71	7,95	24,57	184,50
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	25	58.00	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	635		18,26	17,52	77,41	528,64

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Булочка "Школьная"	50		4,18	1,60	22,4	120,83333
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого:	250	8.80	4,3	1,8	50,3	235,4

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20		14,12	8,4406	14,5156	190,9
2	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,75	47,67	256,76
3	Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	40.00	2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	520		27,72	11,71	115,71	679,34
	ВСЕГО	2133		66,36	47,55	307,28	1900,24

Зав. производством  Ф.Ш.Зангирова
 Зам.по питанию  А.М.Фахрутдинова
 Фельдшер  Л. А.Сабирова