



Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адмирал-Алабуга" А.А. Адилев

**МЕНЮ**  
на 20 февраля 2023г.

**1 – 4 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с яблоками	60		0,64	0,10	5,11	23,94
2	Котлета домашняя из говядины	100		8,15	10,50	8,10	199,57
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Печенье	50		3,70	4,70	2,85	21,50
5	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,90
6	Хлеб ржаной	20	64,19	1,32	0,54	17,82	89,10
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>		<b>19,59</b>	<b>20,46</b>	<b>87,90</b>	<b>616,31</b>

**5 – 10 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
3	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,90
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	35		2,31	0,42	13,86	69,30
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>58,00</b>	<b>22,70</b>	<b>22,06</b>	<b>98,02</b>	<b>675,00</b>

**Питание на сумму дотации**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,01	92,90
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,8</b>	<b>2,88</b>	<b>2,91</b>	<b>43,94</b>	<b>215,00</b>

**Группы продленного дня**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,04	7,55	33,41	227,00
3	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>40,00</b>	<b>18,04</b>	<b>19,24</b>	<b>78,62</b>	<b>523,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1895</b>		<b>63,21</b>	<b>64,68</b>	<b>308,48</b>	<b>2030,11</b>

Зав. производством

*Ф.Ш. Зангирова*

Ф.Ш. Зангирова

Зам. по питанию

*С.А. Жабрикова*

С.А. Жабрикова

Фельдшер

*Л. А. Сабирова*

Л. А. Сабирова

Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилев



**МЕНЮ**

на 20 февраля 2023г.  
(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

**Холодные закуски**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,41	6,01	8,26	92,80
2	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100		5,92	6,72	25,10	146,83
	Итого:	200		<b>1,41</b>	<b>6,01</b>	<b>8,26</b>	<b>92,80</b>

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/5		4,98	7,02	11,30	144,51
	Итого:	270		<b>4,98</b>	<b>7,02</b>	<b>11,30</b>	<b>144,51</b>

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Курица тушеная по татарски	75/40		9,58	8,56	9,89	154,87
2	Котлеты Домашние	100		11,28	16,71	9,00	221,74
3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30		31,93	26,24	45,06	543,80
	Итого:	420		<b>52,79</b>	<b>51,51</b>	<b>63,95</b>	<b>920,41</b>

**Гарниры**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
2	Картофель запеченный дольками	180		4,73	8,30	27,26	217,14
	Итого:	553		<b>11,56</b>	<b>12,73</b>	<b>65,63</b>	<b>437,70</b>

**НАПИТКИ**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Компот из сухофруктов 14 С	200		0,66	0,09	22,03	92,90
2	Чай с сахаром 75 С	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	450	81,00	<b>2,25</b>	<b>0,27</b>	<b>41,85</b>	<b>179,90</b>
	Всего:	2070		<b>53,75</b>	<b>69,93</b>	<b>201,76</b>	<b>1783,19</b>

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабирова

*Handwritten signatures in blue ink:*  
 1. Signature of F. Sh. Zangirova  
 2. Signature of S. A. Jabrikova  
 3. Signature of L. A. Sabirova