

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



**МЕНЮ**  
 на 22 февраля 2023г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60		0,99	4,17	4,38	43,74
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 сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>64,19</b>	<b>19,64</b>	<b>18,78</b>	<b>79,97</b>	<b>574,44</b>

**5 –10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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 сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
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
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>22,44</b>	<b>22,23</b>	<b>98,48</b>	<b>647,44</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10	8,80	0,07	0,02	10,00	40,00
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>		<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>32,0</b>	<b>199,0</b>

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>35,00</b>	<b>17,34</b>	<b>19,21</b>	<b>80,03</b>	<b>570,60</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>63,13</b>	<b>66,50</b>	<b>290,48</b>	<b>1991,48</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. Адилов



**МЕНЮ**

на 22 февраля 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

**Холодные закуски**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		6,71	8,02	4,18	86,80
2	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,80
	Итого:	160		8,12	14,03	12,44	179,60

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
	Итого:	265		9,00	5,56	20,62	187,55

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сырники творожные с молоком сгущенным	160/40		10,04	7,21	12,80	156,83
2	Гуляш из куриных грудок	50/50		12,00	10,04	13,76	195,10
3	Картофель тушеный с мясным фаршем	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
	Итого:	310		35,37	30,52	70,14	698,60

**Гарниры**

1	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
	Итого:	180		5,45	11,45	44,12	262,64

**НАПИТКИ**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
2	Напиток из цитрусов	200		0,40	0,10	23,69	138,80
3	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	460	81,00	2,75	0,36	48,45	249,30
	Всего:	1961		62,07	59,62	141,79	795,62

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А.Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабирова