

Утверждаю
Директор "Полилингвальный
образовательный комплекс"
"Адымнар-Алабуга"
А.Г.Махмутов

МЕНЮ
на 22 марта 2025г
(для пришкольных лагерей дневного пребывания с 12 лет и старше)

Завтрак

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимос ть	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Фрукты (Яблоки)	100		40,00	0,40	9,80	47,00
2	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочном	200/5		8,27	9,50	37,57	270,00
4	Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	118,60
5	Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого:	565		21,46	22,14	91,04	679,60

Обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из кукурузы к/с	100		2,82	6,18	8,04	99,30
2	Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,93	7,69	6,29	120,73
3	Гуляш из отварных куриных грудок	50/50		15,94	8,83	3,40	154,39
4	Макаронные изделия отварные	180		6,62	5,42	31,73	202,14
5	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	10,78	48,20
6	Хлеб пшеничный	50		0,380	0,040	24,600	118
7	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого:	952		31,47	31,00	110,88	580,12
	Всего	1517		52,93	53,14	201,92	1520,86

Зав. производством

Фельдшер

Зам.по питанию

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирова

С .А.Жабрикова