

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

МЕНЮ
 на 23 января 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
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
	Итого:	575		19,59	20,46	87,90	616,31

5 – 10 классы

№ п/п	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
	Итого:	650	58	22,70	22,06	98,02	675,00

Питание на сумму дотации

№ п/п	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
	Итого:	230	8,8	2,88	2,91	43,94	215,00

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/15		8,48	7,03	16,65	177,65
2	Булочка сдобная	50		6,78	13,96	42,14	321,00
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	577	35,00	18,17	21,41	86,56	625,25
	Всего:	1895		63,34	66,85	316,43	2131,55

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер



Л. А.Сабирова

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

МЕНЮ
 на 23 января 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	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		6,27	7,03	14,83	155,00
	Итого:	200		7,68	13,04	23,09	247,80

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Курица тушеная по татарски	70/50		5,84	17,59	3,25	219,02
2	Котлеты Домашние	100		11,28	16,71	9,00	221,74
3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30		12,79	11,17	28,92	259,11
	Итого:	420		29,91	45,47	41,17	699,87

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,84	4,39	38,32	220,20
2	Картофель запеченный дольками	180		4,33	6,32	41,97	229,60
	Итого:	553		11,17	10,71	80,29	449,80

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Компот из сухофруктов 14 С	200		0,66	0,09	20,03	84,92
2	Чай с сахаром 75 С	190/10		0,07	0,02	10	40
3	Хлеб пшеничный	20		4,26	0,6	26,64	130,4
4	Хлеб ржаной	40					
	Итого:	460	81.00	4,99	0,71	56,67	255,32
	Всего:	2070		53,75	69,93	201,76	1783,19

Зав. производством
 Фельдшер




Ф.Ш.Зангирова
 Л. А.Сабирова