

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

МЕНЮ
 на 23 марта 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
3	Капуста тушенная (доп. гарнир)	75		0,92	1,98	5,92	57,75
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:	570		16,17	16,59	65,90	478,34
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
3	Капуста тушенная (доп. гарнир)	50		0,61	1,63	3,95	38,50
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	40	58,00	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	593		17,79	17,62	75,91	551,44
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряник	30		1,80	1,40	22,5	109,8
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	17,88	74,70
	Итого:	230	8,80	2,0	1,6	40,4	184,5
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
2	Булочка "Веснушка"	50		3,90	3,06	23,90	139,00
3	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
4	Хлеб ржаной	40	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	572		17,33	19,18	80,41	553,57
	ВСЕГО	2133		53,25	54,95	262,59	1767,85

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш. Зангирова
С.А. Жабрикова
Л.А. Сабирова

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова

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

МЕНЮ

на 23 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из белокочанной капусты	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Огурцы соленые порционно(доп гарнир)	45		0,36	0,05	0,77	4,50
	Итого:	145		1,67	3,30	7,24	64,90

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
	Итого:	257		6,41	9,36	27,09	217,89

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба(горбуша) тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Фрикасе из индейки	70/50		8,42	16,15	3,85	203,70
3	Каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5		13,41	5,77	3,68	120,51
	Итого:	264		30,98	27,54	15,33	429,21

Гарниры

1	Спагетти отварные	180		6,79	0,80	38,30	187,56
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
	Итого:	363		10,50	8,75	62,87	372,06

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром с лимоном 75 С	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
2	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	13,91	58,74
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	460	81.00	1,81	0,34	33,95	147,74
	Всего:	1087		60,49	53,98	141,70	1321,00

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова