

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

МЕНЮ
 на 24 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Птица запеченная	90		10,610	15,964	0,000	202
3	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5		6,25	3,92	42,10	230,10
4	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	12,690	45
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	598	64,19	20,21	20,74	82,35	610,75

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Птица запеченная	100		9,870	17,720	0,000	210,4
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3		7,380	5,198	49,610	244
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	573	58,00	22,28	23,70	91,20	649,55

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		1,17	9,18	18,8	162,6
2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
	Итого:	230	8,80	3,41	4,31	20,00	93,73

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
2	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/25		19,335	15,450	30,680	339,0
3	Чай без сахара, с яблоком	190/10		0,107	0,059	1,009	5
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	630	40	21,98	22,03	98,83	689,65
	Всего:	1801		67,88	70,78	292,38	2043,68

Зав. производством

Зам. по питанию

Фельдшер

Жабрикова
Сабирова

Ф.Ш.Зангирова

С.А.Жабрикова

Л. А.Сабирова

Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 "Алымнар-Алабуга"
 А.А. Адилев

МЕНЮ
 на 24 апреля 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Сосиски отварные	100		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
5	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30	81,00	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	907		28,31	28,94	110,94	826,00

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100		5,92	6,72	25,10	146,83
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Куриная грудка тушеная по-татарски	75/40		9,58	8,56	9,89	154,87
4	Картофель запеченный дольками	180		4,73	8,30	27,26	217,14
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25	81,00	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	912		28,45	31,08	103,26	799,84

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр		1,06	0,17	8,52	39,90
1	Салат из моркови с яблоками	100		31,93	26,24	45,06	543,80
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
3	Чай с сахаром	190/10		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб пшеничный	20		1,98	0,36	11,88	59,40
5	Хлеб ржаной	30		23,62	24,15	97,16	683,10
	Итого:	550	81,00				

Зав. производством

Зам. по питанию

Фельдшер

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

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова