

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

МЕНЮ
 на 25 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60		7,03	7,94	19,75	178,50
2	Овощи тушеные с мясом	50/150		5,10	5,38	22,34	191,35
3	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5		0,24	0,09	12,42	54,20
4	Печенье	30		2,22	2,82	1,71	12,90
5	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	510	64,19	16,14	15,18	66,53	455,30

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Салат из зеленого горошка к/с	100		2,982	7,76	6,251	84
2	Овощи тушеные с мясом	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
3	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5		0,24	0,09	12,420	54
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,760	71
5	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	Итого:	620	58,00	21,47	21,85	92,85	654,17

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Печенье	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Чай "Витаминный"	185/10/5		0,24	0,09	12,42	54,20
	Итого:	230	8,80	2,4	3,0	32,5	165,3

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Суп картофельный с фасолью с мясными фрикадельками	250/11		7,312	6,63	28,340	155
2	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5		8,27	9,50	37,57	270,00
3	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5		0,24	0,09	12,420	54
4	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	696	40	17,81	17,66	78,33	538,42
	Всего:	1987		57,82	57,69	270,21	1813,19

Зав. производством
 Зам. по питанию
 Фельдшер

А.А. Адилов
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 25 апреля 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,51	4,76	37,65	256,76
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	895	81,00	25,73	26,33	119,18	801,99

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат "Витаминный"	100		4,36	5,22	22,15	154,90
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30		10,18	7,71	13,50	164,63
4	Овощи припущенные	180		3,07	9,48	15,17	186,18
5	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	900	81,00	27,20	32,06	108,25	819,24

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
4	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
7	Итого:	555	81,00	22,69	24,15	93,04	681,24

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

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