



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

МЕНЮ
 на 25 декабря 2023г
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл)

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	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25	81,00	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	912		28,45	31,08	103,26	799,84

Зав. производством

Фельдшер

Зам. по питанию

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабилова

А.В.Пермякова