

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

МЕНЮ
 на 26 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	90		11,85	8,06	18,53	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	35		2,660	0,280	17,220	82
6	Хлеб ржаной	25		1,650	0,300	9,900	50
	Итого:	565	64,19	20,20	20,70	81,11	595,68

5 – 10 классы

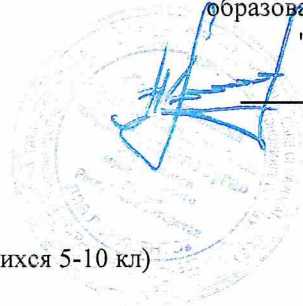
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30		10,05	9,40	16,31	202,54
3	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	640	58,00	18,14	19,31	73,51	559,32
Питание на сумму дотации							
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Итого:	250	8,80	3,7	6,3	32,0	199,0
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
2	Шарлотка с яблоками	100		3,71	4,74	39,61	209,80
3	Чай с сахаром	200		0,07	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	Итого:	622	40,00	18,11	19,32	102,46	651,97
	Всего:	1987		60,17	65,61	289,08	2005,97

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

Жабрикова
Сабирова

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

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



МЕНЮ
 на 26 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 отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,80
2	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
3	Гуляш из куриных грудок	90/20		12,00	10,04	13,76	195,10
4	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
7	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	925	81,00	32,85	33,80	127,36	927,79

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		6,71	8,02	4,18	86,80
2	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
3	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
4	Напиток из цитрусов	200		0,40	0,10	23,69	138,80
5	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
6	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	860	81,00	32,61	27,42	111,81	856,32

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				1,403	10,04	7,29	125,1
1	Винегрет	100		33,08	23,34	42,05	510,40
2	Сырники творожные с молоком сгущенным	160/40		0,40	0,10	23,69	138,80
3	Напиток из цитрусов	200		1,90	0,20	12,30	58,75
4	Хлеб пшеничный	25		1,65	0,30	9,90	49,50
5	Хлеб ржаной	25		23,60	23,34	95,23	685,00
6	Итого:	550	81,00				

Зав. производством

Ф.Ш. Зангирова

Ф.Ш. Зангирова

Зам. по питанию

С.А. Жабрикова

С.А. Жабрикова

Фельдшер

Л.А. Сабирова

Л. А. Сабирова