



Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" «Адымнар-Алабуга» "Адымнар-Алабуга" А.А. Адилов

МЕНЮ

на 26 декабря 2023г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,8	0,20	8,1	43,0
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	10,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,61	6,92	27,79	207,00
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	25		1,54	0,20	12,30	58,75
	Итого:	550	64,19	20,16	20,71	81,23	606,08

5 –11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,55	6,93	37,71	276,56
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	553	58,00	22,92	21,96	96,48	700,09

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,10
	Итого:	230	8,80	3,4	4,3	19,2	89,3

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рагу из птицы	50/200		13,08	13,18	24,22	268,60
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	490	40,00	16,03	13,60	52,13	396,52

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

 Ф.Ш.Зангирова

 А.В.Пермякова

 Л. А.Сабилова



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

МЕНЮ
на 26 декабря 2023г
(свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Флоды и ягоды свежые (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	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
6	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	900	81.00	27,20	32,06	108,25	819,24

Зав. производством
Фельдшер
Зам.по питанию

Ф.Ш.Зангирова
Л. А.Сабирова
А.В.Пермякова