

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

МЕНЮ
 на 27 января 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	60		0,74	0,06	6,89	49,02
2	Котлеты говяжьи	90		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5		3,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,24	7,920	40
	Итого:	545	64,19	18,23	19,35	88,24	599,17

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	100		0,74	0,06	6,58	49,02
2	Котлеты говяжьи	100		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		5,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	30		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,320	0,24	7,920	40
	Итого:	635	58	19,47	19,27	83,01	575,67
	Питание на сумму дотации						
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6
2	Чай с мармеладом	185/15		0,13	0,04	1,90	8,20
	Итого:	240	8,8	2,5	8,2	17,5	152,8

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлета домашняя из говядины	100		13,57	17,23	10,12	249,20
2	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,40	8,63	44,06	271,44
3	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	523	35,00	20,93	26,28	82,09	648,56
	Всего:	1940		61,08	73,05	270,84	1976,20

Зав. производством


А.А. Адилов

Ф.И.Л.Зангирова

Фельдшер

С.А. Сабилова

Л. А.Сабилова

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

МЕНЮ

на 27 января 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мост ь	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из отварной свеклы смаслом растительным	100		0,86	1,85	2,41	29,49
2	Салат из моркови с сахаром	100		1,23	0,09	7,43	71,70
	Итого:	200		2,09	1,94	9,84	101,19

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Курица запеченная	100		12,00	10,04	1,60	195,10
2	Котлета домашняя из говядины	100		15,78	17,465	13,129	275,8
3	Омлет с зеленым горошком	200		31,73	23,38	44,46	526,24
	Итого:	400		59,51	50,89	59,19	997,14

Гарниры

1	Капуста тушеная	180		6,83	2,98	38,29	206,96
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
	Итого:	368		11,16	9,30	80,26	436,56

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с мармеладом 75С	200		0,09	0,02	11,91	48,15
2	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,144	0,016	7,46	33,37
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,54	17,82	89,10
	Итого:	480	81.00	1,75	0,20	29,21	128,52
	Всего:	1758		74,61	62,33	178,50	1663,27

Зав. производством
 Фельдшер



Ф.Ш.Зангирова
 Л. А.Сабилова