

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

МЕНЮ
 на 27 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,20	7,5	38,0
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	573	64,19	15,04	15,17	69,52	458,69

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	553	58,00	18,71	18,62	78,22	546,18

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8
2	Напиток из свежих фруктов	200		0,34	0,17	11,48	63,60
	Итого:	230	8,80	3,9	1,9	34,0	173,4

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
2	Омлет натуральный	150		13,94	24,83	2,64	289,66
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
	Итого:	656	40,00	23,32	24,14	98,47	686,63
	Всего:	1987		61,02	59,87	280,19	1864,90

Зав. производством

Зам. по питанию

Фельдшер

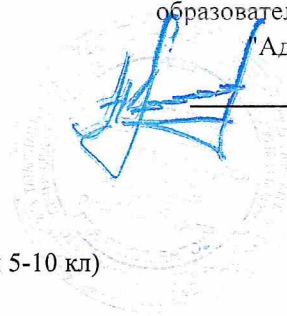
Ф.Ш.Зангирова

С.А.Жабрикова

Л. А.Сабилова

Handwritten signatures:
 Ф.Ш.Зангирова
 С.А.Жабрикова
 Л. А.Сабилова

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



МЕНЮ
 на 27 апреля 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводь	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	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводь	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	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
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.И. Зангирова*
 Зам по питанию *С.А. Жадрикова*
 Фельдшер *Л. А. Сабирова*