

Утверждаю
Директор "Полилингвальный
образовательный комплекс"
"Адымнар-Алабуга"
А.Г.Махмутов

МЕНЮ

на 28 марта 2025 г

(для пришкольных лагерей дневного пребывания с 12 лет и старше)

Завтрак

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Сыр(порциями)	15		3,95	3,99		51,50
3	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	200/5		8,400	10,800	43,300	304,6
5	Чай с сахаром	200/15		0,070	0,020	15,000	60
6	Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого:	585		21,44	22,10	93,76	654,07

Обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из квашенной капусты	100		1,710	5,000	8,460	85,7
2	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гречками	250/11/10		10,000	5,560	20,620	187,6
3	Котлеты Аппетитные	100		9,750	12,480	6,400	144
4	Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочном	180/5		5,300	3,500	36,170	199
5	Компот из изюма	200		0,35	0,08	29,85	122,20
6	Хлеб пшеничный	50		0,380	0,040	24,600	118
7	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого:	956		33,01	30,43	135,37	994,49

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабилова

Зам.по питанию

С.А.Жабрикова

Жабрикова