

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

МЕНЮ
 на 28 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из кукурузы к/с/	60		1,23	2,11	4,92	59,58
2	Плов из говядины с рисом	50/150		16,03	18,16	45,91	415,89
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	20		1,900	0,200	12,300	59
5	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	505	64,19	20,59	20,77	82,04	618,87

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из кукурузы к/с(доп.гарнир)	50		1,03	1,76	4,10	49,65
2	Плов из говядины с рисом	50/200		18,97	20,36	54,79	509,83
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	30		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	595		23,28	22,64	89,62	701,03

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,49	14,9	136
2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
	Итого:	240	8,80	2,4	8,2	26,5	189,3

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
2	Ватрушка с повидлом	75		4,46	2,98	44,12	222,00
3	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной	20		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	580		18,65	18,36	76,88	549,23
	Всего:	1920	35,00	64,92	69,97	275,04	2058,43

Зав. производством

Зам по питанию

Фельдшер

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

Ф.Ш.Зангирова

С.А. Жабрикова

Л. А.Сабирова

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

МЕНЮ

на 28 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 моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	14,82	8,22	214,35
4	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
5	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	932	81.00	28,32	28,92	109,89	854,29

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Куриная грудка запеченная	100		9,87	7,72	0,00	210,40
4	Капуста тушеная	180		3,67	5,30	22,72	118,60
5	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Итого:	882	81.00	23,37	26,35	82,51	712,19

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Омлет с зеленым горошком	200		14,73	19,11	12,13	279,50
3	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
4	Хлеб пшеничный	50		3,800	0,400	24,600	118
	Итого:	550	81.00	22,01	24,12	97,39	675,40

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабилова