

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

МЕНЮ

на 29 марта 2025г

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

Завтрак

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимо сть	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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175/22		19,90	22,10	56,00	540,00
4	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт	50		3,75	1,45	25,70	131,00
	Итого:	560		24,05	22,31	97,78	683,60

Обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Винегрет с солеными огурцами	100		1,40	10,04	7,29	125,10
2	Суп картофельный с пшенной крупой с мясом птицы со сметаной	250/15/7		5,20	8,80	6,40	127,30
3	Котлета по домашнему из говядины	100		12,20	23,20	9,20	293,50
4	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливоч	180/3		4,40	8,60	44,10	271,40
5	Компот из яблок	200		0,16	0,16	27,880	115
6	Хлеб пшеничный	50		0,380	0,040	24,600	118
7	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого:	955		30,43	32,00	139,18	931,85
	Всего	1515		54,48	54,31	236,95	1615,45

Зав. производством
Фельдшер
Зам.по питанию

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

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