

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



МЕНЮ
 на 30 января 2023 г

1 – 4 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Птица запеченная	90		10,610	15,964	0,000	202
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	186,10
4	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	12,690	45
5	Хлеб пшеничный	35		2,660	0,280	17,220	82
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	598	64,19	20,20	19,79	79,59	602,00

5 – 10 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Птица запеченная	100		9,870	17,720	0,000	210,4
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3		7,380	5,198	49,610	244
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	573	58,00	22,28	23,70	91,20	649,55

Питание на сумму дотации

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		1,17	9,18	18,8	162,6
2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
	Итого:	230	8,80	3,41	4,31	20,00	93,73

Группы продленного дня

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Фрикадельки куриные в томатно-сметанном соусе	55/50		8,5	11,21	10,61	180,00
2	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,76	47,676	256,81
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	525	40	21,93	14,39	86,06	563,41
	Всего:	1696		67,82	62,19	276,85	1908,69

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

А.З.Вет
Жабрикова

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

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



МЕНЮ
 на 30 января 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,90	1,90	2,90	3,90
2	Салат из моркови	100		0,900	0,200	8,100	43,00
	Итого:	200		1,80	2,10	11,00	46,90

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Куриное бедро /цыплята/куриная грудка /запеченные	90		7,81	10,42	9,96	167,28
2	Азу по - татарски (говядина,картофель,лук,огурцы сол.,томатная паста)	50/200		7,16	8,320	10,960	150
3	Запеканка творожная с пшениной крупой с молоком сгущенным	170/30		19,31	4,08	4,03	46,71
	Итого:	405		34,28	22,81	24,96	363,90

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3		6,12	2,98	40,347	207
	Итого:	363		6,12	2,98	40,35	207,00

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70
2	Компот из сухофруктов	200		0,47	0,11	24,22	102,63
3	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71,00
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	598	81,00	5,50	0,89	65,81	297,53
	Всего:	2232		47,70	28,78	142,12	915,33

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

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