



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

**МЕНЮ**  
на 1 марта 2023 г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	90		11,85	8,06	18,53	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	35		2,660	0,280	17,220	82
6	Хлеб ржаной	25		1,650	0,300	9,900	50
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>64,19</b>	<b>20,20</b>	<b>20,70</b>	<b>81,11</b>	<b>595,68</b>

**5 – 10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30		10,05	9,40	16,31	202,54
3	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>58,00</b>	<b>18,14</b>	<b>19,31</b>	<b>73,51</b>	<b>559,32</b>
	<b>Питание на сумму дотации</b>						
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,80</b>	<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>32,0</b>	<b>199,0</b>
	<b>Группы продленного дня</b>						
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
2	Шарлотка с яблоками	100		3,71	4,74	39,61	209,80
3	Чай с сахаром	200		0,07	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	<b>Итого:</b>	<b>622</b>	<b>40,00</b>	<b>18,11</b>	<b>19,32</b>	<b>102,46</b>	<b>651,97</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1987</b>		<b>60,17</b>	<b>65,61</b>	<b>289,08</b>	<b>2005,97</b>

Зав. производством  
Зам.по питанию  
Фельдшер

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

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



## МЕНЮ

на 1 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

### Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,8
3	Салат из кв.капусты	100		0,12	5,1	11,17	90,1
	Итого:	200		1,53	11,11	19,43	182,9

### ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
	Итого:	257		6,41	9,36	27,09	217,89

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Бефстроганов из говядины	50/55		24,29	17,40	27,82	364,90
2	Котлеты из мяса кур /Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	80/20		10,05	11,25	16,31	202,54
3	Каша овсяная молочная с сосисками	50/200		12,04	7,21	12,92	157,22
	Итого:	455		46,38	35,86	57,05	724,66

### Гарниры

1	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
2	Каша гречневая рассыпчатая	180		3,68	5,76	24,53	164,7
	Итого:	360		7,36	11,52	45,06	319,40

### НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Кисель	200		0,057	0,06	26,7	110
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40
3	Хлеб пшеничный	35		7,41	30,78	81,76	469,40
4	Хлеб ржаной	25					
	Итого:	460	81,00	2,51	10,29	39,49	206,47
	Всего:	1756		57,78	68,78	161,02	1433,43

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

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

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова