

Утверждаю

Директор "Полилингвальный
образовательный комплекс"
"Адымнар-Алабуга"
А.А. Алилов

МЕНЮ

на 2 февраля 2023 г



1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,20	7,5	38,0
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	573	64,19	15,04	15,17	69,52	458,69

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	553	58,00	18,71	18,62	78,22	546,18

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8
2	Напиток из свежих фруктов	200		0,34	0,17	11,48	63,60
	Итого:	230	8,80	3,9	1,9	34,0	173,4

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Жаркое из птицы	50/15	150	17,01	15,27	41,76	373,54
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:	440	40,00	19,92	15,69	69,53	500,14
	Всего:	1987		57,62	51,42	251,25	1678,41

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 2 февраля 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100			0,90	0,20	8,10
2	Салат из кукурузы к/с (доп гарнир)	100		0,26	5,1	9,76	83,42
	Итого:	200		0,26	6	9,96	91,52

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	50/150		14,33	28,73	19,77	396
2	Горбуша запеченная с овощами под сыром	75/25		11,6	15,1	2,93	194
3	Омлет натуральный	200		7,284	7,79	8,738	134
	Итого:	500		33,21	51,62	31,44	724,00

Гарниры

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		3,834	5,004	22,536	158,4
2	Рис отварной рассыпчатый	180					
	Итого:	365		3,834	5,004	22,536	158,4

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Напиток из шиповника 75С (сахара 10г)	200		1		20,2	85,34
2	Чай с сахаром	190/10		0,66	0,09	22,01	92,8
3	Хлеб пшеничный	35					
4	Хлеб ржаной	35		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	470	81,00	4,5	0,49	59,97	264,74
	Всего:	1512		41,81	63,11	123,90	1238,66

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Handwritten signatures of the staff members.

Ф.Ш.Зангирова

С.А.ЖАБРИКОВА

Л. А.Сабилова