

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

МЕНЮ
 на 4 апреля 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100		0,9	0,20	8,9	43,0
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,0	34,3
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	10,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,61	6,92	27,79	207,00
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого:	585	64.19	20,19	20,67	79,62	594,33

5 –10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,55	6,93	37,71	276,56
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	553	58.00	22,92	21,96	96,48	700,09

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,10
	Итого:	230	8.80	3,4	4,3	19,2	89,3

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	Печенье	75		4,72	8,82	36,19	242,01
3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	570	40.00	18,31	18,12	75,19	531,64

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию



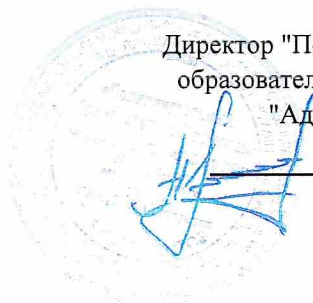
С.А Жабрикова

Фельдшер



Л. А.Сабирова

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



МЕНЮ

на 4 апреля 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

1

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,51	4,76	37,65	256,76
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	895	81.00	25,73	26,33	119,18	801,99

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат "Витаминный"	100		4,36	5,22	22,15	154,90
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30		10,18	7,71	13,50	164,63
4	Овощи припущенные	180		3,07	9,48	15,17	186,18
5	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	900	81.00	27,20	32,06	108,25	819,24

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
4	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
7	Итого:	555	81.00	22,69	24,15	93,04	681,24

Зав. производством
 Зам. по питанию
 Фельдшер

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