

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

**МЕНЮ**  
 на 10 февраля 2023 г

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	60		0,74	0,06	6,89	49,02
2	Котлеты говяжьи	90		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5		3,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	20		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,24	7,920	40
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>64,19</b>	<b>18,23</b>	<b>19,35</b>	<b>88,24</b>	<b>599,17</b>

**5 – 10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	100		0,74	0,06	6,58	49,02
2	Котлеты говяжьи	100		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		5,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	30		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,320	0,24	7,920	40
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>58</b>	<b>19,47</b>	<b>19,27</b>	<b>83,01</b>	<b>575,67</b>

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6
2	Чай с мармеладом	185/15		0,13	0,04	1,90	8,20
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>2,5</b>	<b>8,2</b>	<b>17,5</b>	<b>152,8</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлета домашняя из говядины	100		13,57	17,23	10,12	249,20
2	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180/3		4,40	8,63	44,06	271,44
3	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>35,00</b>	<b>20,93</b>	<b>26,28</b>	<b>82,09</b>	<b>648,56</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1940</b>		<b>61,08</b>	<b>73,05</b>	<b>270,84</b>	<b>1976,20</b>

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова

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

## МЕНЮ

на 10 февраля 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

### Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из отварной свеклы смаслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Салат из моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
	Итого:	200		<b>2,64</b>	<b>6,11</b>	<b>19,74</b>	<b>174,50</b>

### ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
	Итого:	257		<b>6,24</b>	<b>7,07</b>	<b>9,67</b>	<b>150,59</b>

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Куриная грудка запеченная	100		9,87	7,72	0,00	210,40
2	Котлета домашняя из говядины	100		15,78	17,465	13,129	275,8
3	Омлет с зеленым горошком	200		31,73	23,38	44,46	526,24
	Итого:	400		<b>57,38</b>	<b>48,57</b>	<b>57,59</b>	<b>1012,44</b>

### Гарниры

1	Капуста тушеная	180		3,67	5,30	22,72	118,60
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
	Итого:	368		<b>8,00</b>	<b>11,62</b>	<b>64,69</b>	<b>348,20</b>

### НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с мармеладом 75С	200		0,09	0,02	11,91	48,15
2	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
3	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	460	81,00	<b>3,03</b>	<b>0,35</b>	<b>58,68</b>	<b>211,45</b>
	Всего:	1758		<b>74,61</b>	<b>62,33</b>	<b>178,50</b>	<b>1663,27</b>

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабирова