

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

МЕНЮ
 на 12 марта 2024г

1 – 4 классы

№ п/п	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	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150		15,95	19,55	39,75	408,42
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
4	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	545	66,76	19,64	20,41	79,78	593,77

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200		18,97	23,12	51,79	509,8
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
4	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	600	66,76	22,94	24,06	93,32	703,20

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6
2	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20
	Итого:	220	9,20	1,70	2,59	21,24	117,80

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с мясом	250/10		5,14	3,2	16,92	128,83
2	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/20		35,34	26,21	33,1	509,20
3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,12	0,02	13,69	55,86
4	Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	78,6
	Итого:	690	50	42,85	30,30	79,13	772,49
	Всего:	2055		87,13	77,36	273,47	2187,26

Зав производством

Ф.Ш. Зангирова Ф.Ш. Зангирова

Отв. по питанию

А.В. Пермякова А.В. Пермякова

Фельдшер

Е.В. Петрова Е.В. Петрова

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



МЕНЮ
 на 12 марта 2024г
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Гуляш из говядины	50/50		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		6,83	4,43	38,37	220,56
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,66	0,09	22,03	92,90
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	907	84,20	28,31	28,94	110,94	826,00

2 комплексный обед

№	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	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	912	84,20	27,20	32,06	108,25	819,24
	Всего:	1895		55,51	61,01	219,19	1645,25

Зав. производством
 Зам. по питанию
 Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
 А.В.Пермякова
 Л. А.Сабирова