

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



МЕНЮ
 на 15 декабря 2023г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	60		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Котлеты говяжьи в томатном соусе	90		12,17	16,62	8,98	214,35
3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5		5,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,24	7,920	40
	Итого:	585	64.19	21,09	22,48	81,53	596,45

5 – 11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
2	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	16,62	8,98	214,35
3	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,51	4,76	40,85	271,76
4	Чай с мармеладом	190/10		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20	58.00	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	625		21,84	21,89	90,98	702,56

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
	Итого:	230	8.80	2,3	3,0	32,3	165,1

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной	250/10/7		4,00	7,82	6,38	113,78
2	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,50
3	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14	31,84	116
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	717	40.00	9,31	13,10	83,34	477,88
	Всего:	1940		34,05	38,78	205,12	1279,03

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова Ф.Ш.Зангирова

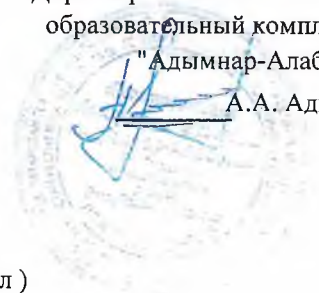
Зам.по питанию

А.В.Пермякова А.В.Пермякова

Фельдшер

Л. А.Сабирова Л. А.Сабирова

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



МЕНЮ

на 15 декабря 2023г

(свободный выбор для учащихся 5-11 кл.)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	14,82	8,22	214,35
4	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
5	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	932	81.00	28,32	28,92	109,89	854,29

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Куриная грудка запеченная	100		9,87	7,72	0,00	210,40
4	Капуста тушеная	180		3,67	5,30	22,72	118,60
5	Омлет с зеленым горошком	200		14,73	19,11	12,13	279,50
6	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	882	81.00	23,37	26,35	82,51	712,19

Зав. производством

Фельдшер

Зам.по питанию

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирова

А.В.Пермякова