

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



**МЕНЮ**  
 на 20 марта 2023г.

**1 – 4 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Сосиски отварные	100		8,15	10,50	8,10	199,57
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Печенье	50		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Компот из сухофруктов	200		3,06	3,76	17,24	91,80
5	Хлеб ржаной	20	64,19	1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>		<b>18,31</b>	<b>19,12</b>	<b>87,28</b>	<b>613,17</b>

**5 – 10 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сосиски отварные	100		11,28	16,71	9,00	221,74
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
3	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
5	Хлеб ржаной	35		2,31	0,42	13,86	69,30
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>58,00</b>	<b>23,36</b>	<b>21,89</b>	<b>98,02</b>	<b>675,00</b>

**Питание на сумму дотации**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,01	92,90
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,8</b>	<b>2,88</b>	<b>2,91</b>	<b>43,94</b>	<b>215,00</b>

**Группы продленного дня**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,04	7,55	33,41	227,00
3	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>40,00</b>	<b>18,04</b>	<b>19,24</b>	<b>78,62</b>	<b>523,81</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1895</b>		<b>62,60</b>	<b>63,16</b>	<b>307,86</b>	<b>2026,97</b>

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 20 марта 2023г.  
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

**Холодные закуски**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,41	6,01	8,26	92,80
2	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100		5,92	6,72	25,10	146,83
	Итого:	200		1,41	6,01	8,26	92,80

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/5		4,98	7,02	11,30	144,51
	Итого:	270		4,98	7,02	11,30	144,51

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Курица тушеная по татарски	75/40		9,58	8,56	9,89	154,87
2	Котлеты Домашние	100		11,28	16,71	9,00	221,74
3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30		31,93	26,24	45,06	543,80
	Итого:	420		52,79	51,51	63,95	920,41

**Гарниры**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
2	Картофель запеченный дольками	180		4,73	8,30	27,26	217,14
	Итого:	553		11,56	12,73	65,63	437,70

**НАПИТКИ**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Компот из сухофруктов 14 С	200		0,66	0,09	22,03	92,90
2	Чай с сахаром 75 С	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	450	81,00	2,25	0,27	41,85	179,90
	Всего:	2070		53,75	69,93	201,76	1783,19

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабирова