

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

МЕНЮ
 на 22 марта 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы с яблоками	60		0,65	4,18	6,72	62,34
2	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	8,60	195,10
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5		3,74	4,15	39,23	209,00
4	Чай с мармеладом	185/13,5		0,09	0,02	10,72	43,34
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	563,5	64,19	19,33	18,79	83,04	596,38

5 –10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	13,76	195,10
2	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
3	Чай с мармеладом	185/13,5		0,09	0,02	10,72	43,34
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	40	58,00	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	558,5		22,46	22,23	99,20	650,78
Питание на сумму дотации							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10	8,80	0,07	0,02	10,00	40,00
	Итого:	230		3,7	6,3	32,0	199,0

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сл	200/5		8,27	9,50	37,57	270,00
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	710	35,00	17,34	19,21	80,03	570,60
	ВСЕГО	2062		62,84	66,51	294,27	2016,76

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию



С.А.Жабрикова

Фельдшер



Л. А.Сабилова

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

МЕНЮ
на 22 марта 2023г.
(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност ь
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		6,71	8,02	4,18	86,80
2	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,80
	Итого:	160		8,12	14,03	12,44	179,60

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп гороховый с картофелем, с мясом	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
	Итого:	265		9,00	5,56	20,62	187,55

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сырники творожные с молоком сгущенным	160/40		10,04	7,21	12,80	156,83
2	Гуляш из куриных грудок	50/50		12,00	10,04	13,76	195,10
3	Картофель тушеный с мясным фаршем	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
	Итого:	310		35,37	30,52	70,14	698,60

Гарниры

1	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
	Итого:	180		5,45	11,45	44,12	262,64

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
2	Напиток из цитрусов	200		0,40	0,10	23,69	138,80
3	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	460	81,00	2,75	0,36	48,45	249,30
	Всего:	1961		62,07	59,62	141,79	795,62

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова