

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

МЕНЮ
 на 26 января 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из белокочанной капусты	60		0,79	1,95	3,88	36,24
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20	64,19	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	555		16,04	16,56	63,86	456,83
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из белокочанной капусты	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
3	сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной	25	58,00	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	638		18,26	17,52	77,41	528,64
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряник	30		1,80	1,40	22,5	109,8
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	17,88	74,70
	Итого:	230	8,80	2,0	1,6	40,4	184,5
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/20		14,12	8,44	14,516	190,90
2	Каша гречневая рассыпчатая	200		10,52	2,75	47,67	256,76
3	Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	35,00	2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	710		27,72	11,71	115,71	679,34
	ВСЕГО	2133		63,98	47,35	297,35	1849,31

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер



Л. А.Сабирова

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

МЕНЮ
 на 26 ЯНВАРЯ 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	0,09	60,40
2	Огурцы соленые порционно(доп гарнир)	45		11,99	14,01	2,89	182,78
	Итого:	145		13,30	17,26	2,98	243,18

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба(горбуша) тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Фрикасе из индейки	70/50		10,05	11,25	16,31	202,54
3	Каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5		13,41	5,77	3,68	120,51
	Итого:	264		32,61	22,64	27,79	428,05

Гарниры

1	Спагетти отварные	180		5,51	8,18	24,56	194,26
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,834	5,004	22,536	158,4
	Итого:	366		9,35	13,18	47,10	352,66

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром с лимоном 75 С	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,10
2	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	22,88	104,6
3	Хлеб пшеничный	20		4,94	0,72	30,75	150,41
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,54	17,82	89,10
	Итого:	470	81.00	5,23	0,90	63,83	297,11
	Всего:	1100		60,49	53,98	141,70	1321,00

Зав. производством
 Фельдшер




Ф.Ш.Зангирова
 Л. А.Сабирова