

Утверждаю  
 Директор "Мультилингвальный  
 образовательный комплекс"  
 "Адымнар-Алабуга"  
 А.Г. Махмутов

**МЕНЮ**  
 на 4 декабря 2024г

**1 – 4 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из отварной свеклы	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45
4	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>66,76</b>	<b>15,79</b>	<b>16,39</b>	<b>64,35</b>	<b>467,98</b>

**5-11 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105
2	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70
3	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>66,76</b>	<b>17,81</b>	<b>12,73</b>	<b>76,83</b>	<b>494,00</b>

**Питание на сумму дотации**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1
2	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,20</b>	<b>2,14</b>	<b>1,67</b>	<b>36,31</b>	<b>168,10</b>

**Группы продленного дня**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2,025	6,45	8,2625	105,95
2	Сосиска в тесте запеченная	100		9,6	13,84	26,9	271,00
3	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6
4	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>50</b>	<b>17,16</b>	<b>27,04</b>	<b>74,22</b>	<b>625,12</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1933,00</b>		<b>52,90</b>	<b>57,83</b>	<b>251,71</b>	<b>1755,20</b>

Зав производством  
 Отв. по питанию  
 Фельдшер

*Ф.И. Зангирова*  
*А.В. Пермякова*  
*Л.А. Сабирова*

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

Утверждаю  
Утверждаю  
Директор "Полилингвальный  
образовательный комплекс  
"Адымнар-Алабуга"

А.Г. Махмутов

### МЕНЮ

на 4 декабря 2024г

(свободный выбор для учащихся 5-11кл)

#### 1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	180		3,68	5,76	20,53	154,70
5	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	13,91	58,74
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,00
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>84,2</b>	<b>25,65</b>	<b>27,92</b>	<b>110,69</b>	<b>779,47</b>

#### 2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из квашенной капусты	100		1,71	5,00	8,46	85,70
2	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Фрикассе из индейки	70/50		8,42	16,15	3,85	203,70
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,76	47,68	250,80
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	25	81,00	1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>		<b>27,33</b>	<b>27,92</b>	<b>112,30</b>	<b>828,95</b>

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабирова