



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

**МЕНЮ**  
на 5 мая 2023 г

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Котлеты говяжьи	90		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>64,19</b>	<b>19,11</b>	<b>19,61</b>	<b>84,32</b>	<b>565,50</b>

**5 – 10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	14,82	8,22	214,35
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>58,00</b>	<b>22,25</b>	<b>21,96</b>	<b>95,71</b>	<b>657,15</b>

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6
2	Чай с мармеладом	185/15		0,13	0,04	1,90	8,20
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,80</b>	<b>2,5</b>	<b>8,2</b>	<b>17,5</b>	<b>152,8</b>

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5		8,60	7,43	44,25	279,00
3	Чай с сахаром	185/15		0,06	0,02	15,00	60,00
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>40,00</b>	<b>18,86</b>	<b>18,42</b>	<b>80,41</b>	<b>548,99</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1940</b>		<b>62,68</b>	<b>68,15</b>	<b>277,94</b>	<b>1924,44</b>

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 5 мая 2023г.  
 (свободный выбор для учащихся 5-10 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
	<b>Итого:</b>	<b>932</b>	<b>81.00</b>	<b>28,32</b>	<b>28,92</b>	<b>109,89</b>	<b>854,29</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
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	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	<b>Итого:</b>	<b>882</b>	<b>81.00</b>	<b>23,37</b>	<b>26,35</b>	<b>82,51</b>	<b>712,19</b>

**3 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Омлет с зеленым горошком	200		14,73	19,11	12,13	279,50
3	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
4	Хлеб пшеничный	50		3,800	0,400	24,600	118
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>81.00</b>	<b>22,01</b>	<b>24,12</b>	<b>97,39</b>	<b>675,40</b>

Зав. производством  
 Зам.по питанию  
 Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
 С.А Жабрикова  
 Л. А.Сабилова