

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

А.А. Адилов

**МЕНЮ**  
 на 10 января 2024г

**1 – 4 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Сыр порционнo	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины	50/50		10,39	14,79	10,30	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	150		3,77	2,29	39,72	214,00
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,76</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>

**5 – 11 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционнo	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины	50/50		10,39	14,79	10,30	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,55	4,93	47,71	276,60
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
6	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>66,76</b>	<b>21,84</b>	<b>23,03</b>	<b>93,84</b>	<b>699,45</b>

**Питание на сумму дотации**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
3	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,20</b>	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>	<b>31,9</b>	<b>162,1</b>

**Группы продленного дня**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,67	9,17	12,50	166,59
2	Вафли	50		1,95	15,3	31,25	271
3	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14	31,84	116
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>50,00</b>	<b>10,18</b>	<b>24,85</b>	<b>83,51</b>	<b>593,19</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1895</b>		<b>42,04</b>	<b>43,39</b>	<b>173,81</b>	<b>1309,11</b>

Зав. производством  
 Зам. по питанию  
 Фельдшер

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

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



**МЕНЮ**  
на 10 января 2024г  
(свободный выбор для учащихся 5-11кл )

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Гуляш из куриных грудок	100		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Рис отварной рассыпчатый	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный	30		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>84,2</b>	<b>27,72</b>	<b>28,87</b>	<b>98,91</b>	<b>773,10</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		6,71	8,02	4,18	86,80
2	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
3	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
4	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
5	Напиток из цитрусов	200		0,40	0,10	23,69	138,80
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>912</b>	<b>84,2</b>	<b>37,34</b>	<b>35,72</b>	<b>139,07</b>	<b>1073,46</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1895</b>		<b>65,06</b>	<b>64,59</b>	<b>237,98</b>	<b>1846,57</b>

Зав. производством  
Зам. по питанию  
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
А.В.Пермякова  
Л. А.Сабилова