



Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" «Адымнар-Алабуга»  
А.А. Адилов

**МЕНЮ**

на 13 марта 2024г

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105
2	Пюре картофельное	150		3,09	6,98	20,48	157,05
3	Капуста тушенная (доп гарнир)	50		1,03	1,62	4,71	37,55
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>535</b>	<b>66,76</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</b>	<b>456,45</b>

**5-11 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,75	4,95	3,80	105
2	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70
3	Капуста тушенная (доп гарнир)	50		1,03	1,62	4,71	37,55
4	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>66,76</b>	<b>18,88</b>	<b>13,09</b>	<b>77,58</b>	<b>511,75</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряники	35		2,26	2,87	23,9	130,55
2	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>9,20</b>	<b>2,33</b>	<b>2,89</b>	<b>33,91</b>	<b>170,55</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, со сметаной	250/10		2,025	6,45	8,2625	105,95
2	Каша полбяная молочная	180/5		7,23	13,37	32,7	281,03
3	Куриная грудка запеченная	90		19,87	16,67	0,05	230,40
4	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6
5	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>50</b>	<b>34,66</b>	<b>43,24</b>	<b>80,07</b>	<b>865,55</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2135</b>		<b>71,86</b>	<b>74,35</b>	<b>255,67</b>	<b>2004,30</b>

Зав производством

*Ф.И. Зангирова* Ф.И. Зангирова

Отв. по питанию

*А.В. Пермякова* А.В. Пермякова

Фельдшер

*Е.В. Петрова* Е.В. Петрова

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



**МЕНЮ**  
 на 13 марта 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	Нектар разливной (СОК)	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. Сабирова*

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