

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

## МЕНЮ

на 18 апреля 2023г.

### 1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100		0,9	0,20	8,9	43,0
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,0	34,3
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	10,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,61	6,92	27,79	207,00
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>64.19</b>	<b>20,19</b>	<b>20,67</b>	<b>79,62</b>	<b>594,33</b>

### 5 –10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,55	6,93	37,71	276,56
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>58.00</b>	<b>22,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>

### Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,10
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8.80</b>	<b>3,4</b>	<b>4,3</b>	<b>19,2</b>	<b>89,3</b>

### Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
2	Печенье	75		4,72	8,82	36,19	242,01
3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>40.00</b>	<b>18,31</b>	<b>18,12</b>	<b>75,19</b>	<b>531,64</b>

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию



С.А.Жабрикова

Фельдшер



Л. А.Сабилова

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

**МЕНЮ**  
 на 18 апреля 2023г.  
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		5,51	4,76	37,65	256,76
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>81,00</b>	<b>25,73</b>	<b>26,33</b>	<b>119,18</b>	<b>801,99</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат "Витаминный"	100		4,36	5,22	22,15	154,90
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30		10,18	7,71	13,50	164,63
4	Овощи припущенные	180		3,07	9,48	15,17	186,18
5	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
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>900</b>	<b>81,00</b>	<b>27,20</b>	<b>32,06</b>	<b>108,25</b>	<b>819,24</b>

**3 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
4	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
7	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>81,00</b>	<b>22,69</b>	<b>24,15</b>	<b>93,04</b>	<b>681,24</b>

Зав. производством  
 Зам. по питанию  
 Фельдшер

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