



Утверждаю  
 Директор / Полилингвальный  
 образовательный комплекс"  
 "Алымяр-Алабуга"  
 А.А. Алилов

**МЕНЮ**  
 на 23 ноября 2023

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,80	0,20	8,05	43,00
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	6,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	33,76	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	9,99	63,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>64,19</b>	<b>15,04</b>	<b>15,17</b>	<b>68,38</b>	<b>463,69</b>

**5 – 11 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные	180		6,100	2,980	38,300	187
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>58,00</b>	<b>18,69</b>	<b>18,62</b>	<b>78,12</b>	<b>526,14</b>

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8
2	Напиток из шиповника	200		0,34	0,17	11,48	63,60
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>3,9</b>	<b>1,9</b>	<b>34,0</b>	<b>173,4</b>

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Жаркое из птицы	50/150		17,01	15,27	41,76	373,54
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
4	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>40</b>	<b>19,92</b>	<b>15,69</b>	<b>69,53</b>	<b>500,14</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1987</b>		<b>37,68</b>	<b>35,73</b>	<b>180,48</b>	<b>1163,23</b>

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

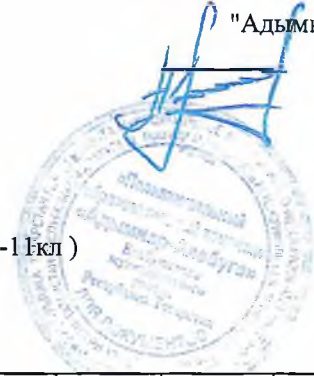
Л. А.Сабинова

Зам.по питанию

А.М.Фахрутдинова

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

**МЕНЮ**  
на 23 ноября 2023г  
(свободный выбор для учащихся 5-1 Екл )



**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
2	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
3	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
5	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
6	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
7	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	<b>Итого:</b>	<b>924</b>	<b>81.00</b>	<b>25,83</b>	<b>26,30</b>	<b>109,23</b>	<b>780,70</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
2	Горбуша, запеченная с овощами под сыром	75/25		12,100	11,780	19,470	200
3	Рис отварной рассыпчатый	180		4,38	6,45	44,02	251,64
4	Салат из кукурузы к/с (доп. гарнир)	50		1,442	3,090	4,021	50
5	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
6	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
7	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
8	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>81.00</b>	<b>28,21</b>	<b>32,12</b>	<b>108,95</b>	<b>834,71</b>

Зав. производством  
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова  
Л. А.Сабилова