

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

## МЕНЮ

на 24 января 2023г.

### 1 – 4 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,20	7,5	38,0
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
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	25		2,280	0,240	14,760	71
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>64,19</b>	<b>20,90</b>	<b>20,75</b>	<b>83,14</b>	<b>612,83</b>

### 5 –10 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционно	15		3,95	3,99	0,00	51,50
2	Гуляш из говядины	50/50		10,15	12,71	22,89	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5		5,51	4,76	37,65	256,76
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	35		2,31	0,42	13,86	69,30
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,57</b>	<b>22,06</b>	<b>94,44</b>	<b>687,56</b>

### Питание на сумму дотации

№ n/n	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

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рагу из птицы	50/200		13,08	13,18	24,22	268,60
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	35,00	2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>		<b>16,03</b>	<b>13,60</b>	<b>52,13</b>	<b>396,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1895</b>		<b>63,93</b>	<b>60,68</b>	<b>248,91</b>	<b>1786,21</b>

Зав. производством

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирова

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

**МЕНЮ**  
на 24 января 2023г.  
(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

**Холодные закуски**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100		0,8	0,20	7,5	38,0
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Салат витаминный	100		0,900	0,200	8,100	43,00
	Итого:	210		<b>4,33</b>	<b>3,06</b>	<b>15,60</b>	<b>115,33</b>

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Омлет натуральный	200		9,80	12,66	29,85	283,50
2	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/30		9,11	10,10	12,92	146,52
3	Гуляш из говядины	50/50		10,15	12,71	22,89	221,00
	Итого:	410		<b>29,06</b>	<b>35,47</b>	<b>65,66</b>	<b>651,02</b>

**Гарниры**

1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,52	8,19	24,67	194,40
2	Овощи припущенные	180					
	Итого:	363		<b>5,52</b>	<b>8,19</b>	<b>24,67</b>	<b>194,40</b>

**НАПИТКИ**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром с лимоном 75 С	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
2	Напиток из шиповника 75С	200		3,16	2,67	15,95	100,6
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	40		1,32	0,54	17,82	89,10
	Итого:	460	81.00	<b>4,79</b>	<b>2,85</b>	<b>35,94</b>	<b>188,92</b>
	Всего:	1443		<b>43,70</b>	<b>49,57</b>	<b>141,87</b>	<b>1149,67</b>

Зав. производством  
Фельдшер

*Ф.Ш. Зангирова*  
*Л. А. Сабирова*

Ф.Ш. Зангирова  
Л. А. Сабирова