

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

**МЕНЮ**  
 на 25 января 2023г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60		0,99	4,17	4,38	43,74
2	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	8,60	195,10
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5		3,74	4,15	39,23	209,00
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>64,19</b>	<b>19,64</b>	<b>18,78</b>	<b>79,97</b>	<b>574,44</b>

**5 –10 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	13,76	195,10
2	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	40	58,00	2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>22,44</b>	<b>22,23</b>	<b>98,48</b>	<b>647,44</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10	8,80	0,07	0,02	10,00	40,00
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>		<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>32,0</b>	<b>199,0</b>

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Рассольник Домашний со сметаной с мясными фрикадельками	250/22/10		667,00	9,17	12,50	166,59
2	Вафли	50		1,95	15,3	31,25	271
3	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,24	0,14	31,84	116,00
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>35,00</b>	<b>670,51</b>	<b>24,85</b>	<b>83,51</b>	<b>593,19</b>
	<b>ВСЕГО</b>			<b>716,30</b>	<b>72,14</b>	<b>293,96</b>	<b>2014,07</b>

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер



Л. А.Сабилова

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

**МЕНЮ**

на 25 ЯНВАРЯ 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл.)

**Холодные закуски**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийност ь
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		11,99	14,01	2,89	182,78
2	Винегрет овощной	60		0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	160		12,39	14,41	12,69	229,78

**ГОРЯЧИЕ БЛЮДА**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сырники творожные с молоком сгущенным	160/40		10,04	7,21	12,80	156,83
2	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20		22,00	14,04	1,60	195,10
3	Говядина тушеные с мясным фаршем	50/200		7,20	11,80	1,93	143,00
	Итого:	310		39,24	33,05	16,33	494,93

**Гарниры**

1	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
	Итого:	180		5,45	11,45	44,12	262,64

**НАПИТКИ**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
2	Напиток из мандаринов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
3	Хлеб пшеничный	20		4,26	0,6	26,64	130,4
4	Хлеб ржаной	40					
	Итого:	460	81,00	4,99	0,71	68,65	303,20
	Всего:	1961		62,07	59,62	141,79	795,62

Зав. производством  
 Фельдшер



Ф.Ш.Зангирова  
 Л. А.Сабилова