



Утверждаю  
Директор "Полилингвальный  
образовательный комплекс"  
"Аддынар-Алабуга"  
А.А. Адиллов

**МЕНЮ**  
на 28 декабря 2023г

**1 – 4 классы**

| № п/п                           | Наименование продуктов               | Выход, гр   | Цена        | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность   |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1                               | Салат из квашенной капусты           | 60          |             | 0,79         | 1,95         | 3,88          | 36,24          |
| 2                               | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 50/50       |             | 9,15         | 5,62         | 7,80          | 105,00         |
| 3                               | Пюре картофельное с маслом сливочным | 150/5       |             | 3,10         | 8,43         | 20,51         | 170,25         |
| 4                               | Компот из свежих яблок (75 С)        | 200         |             | 0,16         | 0,16         | 13,91         | 58,74          |
| 5                               | Хлеб пшеничный                       | 20          |             | 1,520        | 0,160        | 9,840         | 47             |
| 6                               | Хлеб ржаной                          | 20          | 64.19       | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39,60          |
|                                 | <b>Итого:</b>                        | <b>555</b>  |             | <b>16,04</b> | <b>16,56</b> | <b>63,86</b>  | <b>456,83</b>  |
| <b>5 –11 классы</b>             |                                      |             |             |              |              |               |                |
| № п/п                           | Наименование продуктов               | Выход, гр   |             |              |              |               |                |
| 1                               | Салат из квашенной капусты           | 100         |             | 1,31         | 3,25         | 6,47          | 60,40          |
| 2                               | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 50/50       |             | 9,15         | 5,62         | 7,80          | 105,00         |
| 3                               | Пюре картофельное                    | 180         |             | 3,71         | 7,95         | 24,57         | 184,50         |
| 4                               | Компот из свежих яблок (75 С)        | 200         |             | 0,16         | 0,16         | 13,91         | 58,74          |
| 5                               | Хлеб пшеничный                       | 30          |             | 2,280        | 0,240        | 14,760        | 71             |
| 6                               | Хлеб ржаной                          | 25          | 58.00       | 1,65         | 0,30         | 9,90          | 49,50          |
|                                 | <b>Итого:</b>                        | <b>635</b>  |             | <b>18,26</b> | <b>17,52</b> | <b>77,41</b>  | <b>528,64</b>  |
| <b>Питание на сумму дотации</b> |                                      |             |             |              |              |               |                |
| № п/п                           | Наименование продуктов               | Выход, гр   |             |              |              |               |                |
| 1                               | Булочка "Школьная"                   | 50          |             | 4,18         | 1,60         | 22,4          | 120,83333      |
| 2                               | Компот из свежих яблок               | 200         |             | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         |
|                                 | <b>Итого:</b>                        | <b>250</b>  | <b>8.80</b> | <b>4,3</b>   | <b>1,8</b>   | <b>50,3</b>   | <b>235,4</b>   |
| <b>Группы продленного дня</b>   |                                      |             |             |              |              |               |                |
| № п/п                           | Наименование продуктов               | Выход, гр   |             |              |              |               |                |
| 1                               | Котлеты из мяса кур в томатном соусе | 80/20       |             | 14,12        | 8,4406       | 14,5156       | 190,9          |
| 2                               | Каша гречневая рассыпчатая           | 180         |             | 10,52        | 2,75         | 47,67         | 256,76         |
| 3                               | Кисель                               | 200         |             | 0,24         | 0,12         | 35,76         | 145,08         |
| 4                               | Хлеб ржаной/пшеничный                | 20/20       | 40.00       | 2,84         | 0,4          | 17,76         | 86,6           |
|                                 | <b>Итого:</b>                        | <b>520</b>  |             | <b>27,72</b> | <b>11,71</b> | <b>115,71</b> | <b>679,34</b>  |
|                                 | <b>ВСЕГО</b>                         | <b>2133</b> |             | <b>66,36</b> | <b>47,55</b> | <b>307,28</b> | <b>1900,24</b> |

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

А.В.Пермякова

Фельдшер

Л. А.Сабирова

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



**МЕНЮ**  
 на 28 декабря 2023г  
 (свободный выбор для учащихся 5-11 кл)

**1 комплексный обед**

| № п/п | Наименование продуктов            | Выход, гр  | Стоимость | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  |
|-------|-----------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1     | Салат из белокочанной капусты     | 100        |           | 1,31         | 3,25         | 6,47          | 60,40         |
| 3     | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/50      |           | 9,15         | 5,62         | 7,80          | 105,00        |
| 4     | Пюре картофельное                 | 180/3      |           | 3,71         | 7,95         | 24,57         | 184,50        |
| 5     | Компот из свежих яблок (75 С)     | 200        |           | 0,16         | 0,16         | 13,91         | 58,74         |
| 6     | Хлеб пшеничный                    | 30         |           | 2,280        | 0,240        | 14,760        | 71            |
| 7     | Хлеб ржаной                       | 40         |           | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20         |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>935</b> | 81.00     | <b>25,66</b> | <b>27,06</b> | <b>110,44</b> | <b>776,23</b> |

**2 комплексный обед**

| № п/п | Наименование продуктов   | Выход, гр  |       |              |              |              |               |
|-------|--|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1     | Фрикассе из индейки  | 70/50      |       | 8,42         | 16,15        | 3,85         | 203,70        |
| 2     | Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/22/10  |       | 6,41         | 9,36         | 27,09        | 217,89        |
| 3     | Спагетти отварные  | 180        |       | 6,79         | 0,80         | 38,30        | 187,56        |
| 4     | Огурцы соленые (доп. гарнир)                                   | 45         |       | 0,36         | 0,05         | 0,77         | 4,50          |
| 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  | 25         |       | 1,65         | 0,30         | 9,90         | 49,50         |
|       | <b>Итого:</b>  | <b>872</b> | 81.00 | <b>25,28</b> | <b>26,84</b> | <b>99,95</b> | <b>752,15</b> |

Зав. производством

Фельдшер

Зам.по питанию

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабилова

А.В.Пермякова