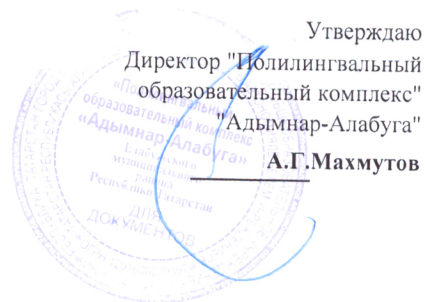




Утверждаю

Директор "Полилингвальный  
образовательный комплекс"  
"Адымнар-Алабуга"

А.Г.Махмутов

## МЕНЮ

на 3 октября 2025г

### 1 – 4 классы

| №<br>п/п | Наименование продуктов                                                 | Выход, гр  | Цена         | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калори<br>йность |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1        | Салат из моркови                                                       | 60         |              | 0,74         | 0,06         | 9,98         | 49,02            |
| 2        | Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/150/5   |              | 15,04        | 16,11        | 49,07        | 404,85           |
| 3        | Какао с молоком                                                        | 200        |              | 1,58         | 3,54         | 7,60         | 78,60            |
| 4        | Хлеб пшеничный                                                         | 30         |              | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50            |
|          | <b>Итого:</b>                                                          | <b>520</b> | <b>74,77</b> | <b>19,64</b> | <b>19,95</b> | <b>81,40</b> | <b>602,97</b>    |

### 5-11 классы

| №<br>п/п | Наименование продуктов                                                 | Выход, гр  |              |              |              |              |               |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1        | Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/180/5   |              | 17,08        | 21,43        | 56,60        | 480,76        |
| 2        | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                            | 60         |              | 0,42         | 0,06         | 1,14         | 7,20          |
| 3        | Чай "Витаминный" с шиповником                                          | 185/10/5   |              | 0,24         | 0,09         | 12,43        | 54,20         |
| 4        | Хлеб пшеничный                                                         | 25         |              | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 58,75         |
| 5        | Хлеб ржаной                                                            | 40         |              | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20         |
|          | <b>Итого:</b>                                                          | <b>585</b> | <b>80,00</b> | <b>22,28</b> | <b>22,26</b> | <b>98,31</b> | <b>680,11</b> |

| №<br>п/п | Наименование продуктов | Выход, гр  |              |            |            |             |              |
|----------|------------------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 1        | Печенье                | 20         |              | 1,46       | 2,50       | 8,8         | 63,6         |
| 2        | Компот из свежих яблок | 200        |              | 0,16       | 0,16       | 27,88       | 114,60       |
|          | <b>Итого:</b>          | <b>220</b> | <b>10,30</b> | <b>1,6</b> | <b>2,7</b> | <b>36,7</b> | <b>178,2</b> |

### Группы продленного дня

| №<br>п/п | Наименование продуктов                                          | Выход, гр      |              |              |              |               |                |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1        | Рассольник ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/7       |              | 3,56         | 7,46         | 13,03         | 139,19         |
| 2        | Омлет натуральный                                               | 100            |              | 10,10        | 11,27        | 1,79          | 149,06         |
| 3        | Кисель                                                          | 200            |              | 0,6          | 0,1          | 30,2          | 123,60         |
| 4        | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный                                  | 20/20          |              | 2,84         | 0,40         | 17,76         | 86,60          |
|          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>607</b>     | <b>65,00</b> | <b>17,10</b> | <b>19,23</b> | <b>62,78</b>  | <b>498,45</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                                                   | <b>1412,00</b> |              | <b>41,00</b> | <b>44,15</b> | <b>197,76</b> | <b>1356,76</b> |

Зав.производством

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

Л.А.Сабирова