



Утверждаю
Директор «Полилингвальный
образовательный комплекс»
«Адынар-Алабуга»
А.Г. Махмутов

МЕНЮ
на 13 декабря 2024г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Сыр порционнo	15		3,95	3,99	0,00	51,50
2	Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	124
3	Макаронные изделия отварные	180/5		5,10	3,62	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75)	200		0,34	0,17	21,46	103,50
5	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,75
	Итого:	545	66,76	20,09	20,08	83,92	560,85

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционнo	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40		7,28	11,94	8,36	123,99
3	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224,60
4	Напиток из свежих фруктов (75)	200		0,34	0,17	21,46	103,50
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	550	66,76	20,25	21,27	80,92	565,62

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
	Итого:	230	9,20	2,32	2,96	32,31	165,10

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7		3,66	7,14	6,42	107,20
2	Каша геркулесовая молочная с котлетой из говядины, с маслом сливочным	150/50/3		13,71	14	32,18	312,05
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,52	38,1
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого:	537	50	18,76	21,40	56,04	496,95
	Всего:	1862,00		61,42	65,71	253,19	1788,52

Зав производством
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
Л.А.Сабирова

Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 "Адымнар-Алабуга"
 А.Г. Махмутов



МЕНЮ
 на 13 декабря 2024г
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл.)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0	34,33
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		3,43	4,84	9,63	119,15
3	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40		7,28	11,79	8,74	124,00
4	Макаронные изделия отварные	180		6,79	0,80	38,30	187,56
5	Напиток из свежих фруктов	185/15		0,34	0,17	11,48	63,60
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	820	84,20	26,71	28,36	109,55	777,69

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Салат из моркови с сыром	100		3,62	7,73	3,18	120,75
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		3,43	4,84	9,63	119,15
3	Куриная грудка запеченная	90/20		9,12	7,79	1,60	204,26
4	Гороховое пюре	180		7,81	9,26	41,95	246,60
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	880	84,20	27,08	28,80	118,13	777,76

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабирава