

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

МЕНЮ
 на 14 января 2025г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150		12,92	14,39	31,09	292,26
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	540	69,43	16,03	15,29	66,74	458,46

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3		15,70	16,83	41,19	376,80
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	573	69,43	18,15	17,61	72,88	523,20

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Вафли	20		4,92	6,96	3,3	73,37
2	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5		0,12	0,03	10,16	41,70
	Итого:	220	9,60	5,04	6,99	13,46	115,07

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Суп-лапша с картофелем с мясом птицы	250/10		5,65	6,1	11,62	132,55
2	Сосиска в тесте запеченная	100		9,6	13,84	26,9	271,00
3	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,04	92,8
4	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57
	Итого:	600	65,0	21,28	26,62	71,74	629,92
	Всего:	1933,00		60,50	66,51	224,82	1726,65

Зав.производством

А.В. Зангирова

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Е.В. Петрова

Е. В. Петрова

С.В. Петрова

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

МЕНЮ
на 14 января 2025г
(свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Суп картофельный с мясом птицы	250/10		5,42	6,39	25,87	178,80
3	Сырники из творога	60		11,28	10,72	12,25	204,40
4	Каша вязкая "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3		5,42	8,71	30,05	199,36
5	Чай с сахаром,	19		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	853	104,60	26,10	26,76	109,69	775,96

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
1	Салат из квашенной капусты	100		1,71	5,00	8,46	85,70
2	Суп картофельный с мясом птицы	250/10		5,42	6,39	25,87	178,80
3	Биточки рыбные (минтай) в сметанном соусе	80/30		10,18	7,71	13,50	164,63
4	Овощи припущенные	180		3,07	9,48	15,17	186,18
5	Картофельное пюре	180		3,68	5,76	24,53	164,70
6	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	20,76	88,20
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	895	104,60	26,49	27,60	112,86	778,53

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабирова