

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

МЕНЮ
 на 16 января 2025г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Свекла отварная дольками	60		1,08	0,06	5,88	28,80
2	Котлета из мяса птицы	90		10,20	12,93	13,79	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45
4	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
5	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	573	69,43	19,39	20,02	81,72	571,65

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Свекла отварная дольками	100		1,80	0,10	9,80	48,00
2	Котлета из мяса птицы с картофельным пюре с маслом сливочным	90/150/3		13,28	18,58	34,26	349,45
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
4	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	593	69,43	18,69	19,26	76,76	548,55

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Булочка "Школьная"	50		4,18	1,60	22,4	120,83
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого:	250	9,60	4,34	1,76	50,31	235,43

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	250/7		2,2	6,14	12,23	118,59
2	Омлет натуральный	150		15,14	16,9	2,69	223,58
3	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	10,76	48,2
4	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57
	Итого:	647	65,0	23,39	29,91	36,86	523,94
	Всего:	2063,00		65,81	70,95	245,65	1879,57

Зав.производством

Ф.Ш.Зангирова
Л.А.Сабилова

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л.А.Сабилова

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

МЕНЮ
 на 16 января 2025г
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Свекла отварная дольками	100		1,80	0,10	9,80	48,00
2	Рассольник ленинградский на куриными бульоне, со сметаной	250/10		3,28	6,58	12,34	123,45
3	Котлеты из мяса птицы	90		10,20	12,93	13,79	198,00
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		5,35	6,97	20,48	157,01
5	Чай с сахаром ,с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	45,00
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	873	104,60	25,66	27,36	110,34	791,71

2 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
2	Рассольник ленинградский на куриными бульоне, со сметаной	250/10		3,28	6,58	12,34	123,45
3	Спагетти отварные	180		6,79	0,80	38,30	187,56
4	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
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
	Итого:	865	104,60	24,60	16,73	102,83	649,23

Зав. производством

Ф.Ш. Зангирова

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А. Сабирова

Л. А.Сабирова