

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

МЕНЮ  
 на 17 января 2025г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Сыр порционно	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>69,43</b>	<b>20,09</b>	<b>20,08</b>	<b>83,92</b>	<b>560,85</b>

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционно	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>69,43</b>	<b>20,25</b>	<b>21,27</b>	<b>80,92</b>	<b>565,62</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,60</b>	<b>2,32</b>	<b>2,96</b>	<b>32,31</b>	<b>165,10</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>65</b>	<b>18,76</b>	<b>21,40</b>	<b>56,04</b>	<b>496,95</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1862,00</b>		<b>61,42</b>	<b>65,71</b>	<b>253,19</b>	<b>1788,52</b>

Зав производством  
 Фельдшер

*Ф.Ш.Зангирова*  
*Л.А.Сабилова*

Ф.Ш.Зангирова  
 Л.А.Сабилова

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

**МЕНЮ**  
 на 17 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>104,60</b>	<b>26,71</b>	<b>28,36</b>	<b>109,55</b>	<b>777,69</b>

**2 комплексный обед**

№	Наименование продуктов	Выход, гр					
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
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>104,60</b>	<b>27,08</b>	<b>28,80</b>	<b>118,13</b>	<b>777,76</b>

Зав. производством

Фельдшер

*Ф.Ш. Зангирова*  
*Л. А. Сабилова*

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабилова