

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

**МЕНЮ**  
 на 21 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	Плов из кур грудкой с рисовой крупой	50/150		15,95	19,55	39,75	408,42
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
4	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>69,43</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>

**5-11 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Плов из кур грудкой с рисовой крупой	50/200		18,97	23,12	51,79	509,8
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
4	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>69,43</b>	<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6
2	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,60</b>	<b>1,70</b>	<b>2,59</b>	<b>21,24</b>	<b>117,80</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с мясом	250/10		5,14	3,2	16,92	128,83
2	Запеканка из творога с повидлом	100/20		8,81	7,7	21,24	187,00
3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,12	0,02	13,69	55,86
4	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>65</b>	<b>19,44</b>	<b>17,51</b>	<b>63,03</b>	<b>505,26</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1985,00</b>		<b>63,72</b>	<b>64,57</b>	<b>257,37</b>	<b>1920,03</b>

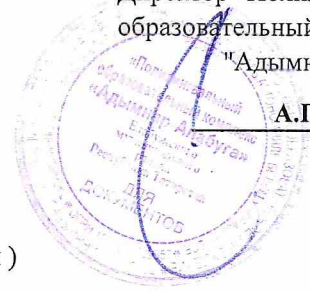
Зав производством  
 Фельдшер  
 Отв.за питание

*Ф.Ш. Зангирова*  
*Л.А. Сабирова*  
*С.А. Жабрикова*

Ф.Ш.Зангирова  
 Л.А.Сабирова  
 С.А.Жабрикова

Утверждаю  
Директор "Полилингвальный  
образовательный комплекс  
"Адымнар-Алабуга"

А.Г. Махмутов



**МЕНЮ**

на 21 января 2025г

(свободный выбор для учащихся 5-11кл)

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Суп картофельный с овощами на мясном бульоне	250		1,59	4,99	9,15	95,25
3	Плов из кур грудок с рисом	50/200		18,97	20,36	57,79	509,83
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	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
8							
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>104,6</b>	<b>26,05</b>	<b>26,29</b>	<b>109,46</b>	<b>798,48</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат "Витаминный"	100		4,36	5,22	22,15	154,90
2	Суп картофельный с овощами на мясном бульоне	250		1,59	4,99	9,15	95,25
3	Куриная грудка запеченная	100		9,87	7,72	0,00	210,40
4	Овощное рагу	180		3,03	6,84	21,72	187,90
5	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,24	0,14	7,84	75,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25	104,6	1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>104,6</b>	<b>26,62</b>	<b>26,37</b>	<b>111,89</b>	<b>819,95</b>
							<b>819,95</b>

Зав. производством

Фельдшер

Зам.по питанию

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабирова

С.А.Жабрикова