



Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Алымнар-Алабуга"
А.Г. Махмутов

МЕНЮ
на 22 января 2025г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из отварной свеклы	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45
4	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
	Итого:	548	69,43	15,79	16,39	64,35	467,98

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105
2	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70
3	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	550	69,43	17,81	12,73	76,83	494,00

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряники	35		2,07	1,65	26,3	128,1
2	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00
	Итого:	235	9,6	2,14	1,67	36,31	168,10

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2,025	6,45	8,2625	105,95
2	Сосиска в тесте запеченная	100		9,6	13,84	26,9	271,00
3	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6
4	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57
	Итого:	600	65,00	17,16	27,04	74,22	625,12
	Всего:	1933,00		52,90	57,83	251,71	1755,20

Зав производством
Отв. по питанию
Фельдшер

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

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

Утверждаю
Утверждаю

Директор "Полилингвальный
образовательный комплекс
"Адымнар-Алабуга"

А.Г. Махмутов

МЕНЮ
на 22 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	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	180		3,68	5,76	20,53	154,70
5	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	13,91	58,74
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,00
	Итого:	920	104,60	25,65	27,92	110,69	779,47

2 комплексный обед

№	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из квашенной капусты	100		1,71	5,00	8,46	85,70
2	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Фрикассе из индейки	70/50		8,42	16,15	3,85	203,70
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,76	47,68	250,80
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	25	104,6	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	915		27,33	27,92	112,30	828,95

Зам.по питанию

Зав. производством

Фельдшер

С.А.Жабрикова

Ф.Ш.Зангирова

Л. А.Сабилова