

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

**МЕНЮ**  
 на 27 января 2025г

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из моркови с яблоком	60		0,64	3,01	5,11	50,91
2	Котлета из мяса птицы	90		10,20	12,93	13,79	198,00
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,70	4,30	31,99	189,30
4	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>69,43</b>	<b>19,18</b>	<b>20,69</b>	<b>84,80</b>	<b>590,41</b>

**5-11 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из моркови с яблоком	100		1,06	4,22	8,52	84,85
2	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5		15,90	19,23	45,78	387,30
3	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
4	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>69,43</b>	<b>21,50</b>	<b>24,10</b>	<b>100,51</b>	<b>683,10</b>

**Питание на сумму дотации**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,60</b>	<b>2,12</b>	<b>2,59</b>	<b>40,81</b>	<b>196,40</b>

**Группа продленного дня**

1	Борщ из свежей капусты, на курином бульоне, со сметаной	250/7		1,98	5,97	11,18	115,09
2	Каша пшеничная молочная с котлетой из куриных грудок, с маслом сливочным	150/50/3		15,12	9,78	41,25	314,30
3	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6
4	Хлеб сельский/белый	20/20		1,98	5,97	11,18	115,09
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>65</b>	<b>19,24</b>	<b>21,88</b>	<b>91,49</b>	<b>659,08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>2055,00</b>		<b>62,04</b>	<b>69,26</b>	<b>317,61</b>	<b>2128,99</b>

Зав.производством  
 Отв. по питанию  
 Фельдшер

*Жабрикова*  
*Сабирова*

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

Утверждаю  
 Директор "Полилингвальный  
 образовательный комплекс"  
 образовательный комплекс  
 "Адымнар-Алабуга"

А.Г. Махмутов

**МЕНЮ**  
 на 27 января 2025г  
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл)

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/7		2,98	5,97	11,18	115,08
3	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
5	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>104,60</b>	<b>26,31</b>	<b>27,89</b>	<b>110,82</b>	<b>796,58</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100		5,92	6,72	25,10	146,83
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Куриная грудка тушеная по-татарски	75/40		9,58	8,56	9,89	154,87
4	Картофель запеченный дольками	180		4,73	8,30	27,26	217,14
5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>897</b>	<b>104,6</b>	<b>26,46</b>	<b>27,03</b>	<b>113,04</b>	<b>776,42</b>

Зав. производством

Фельдшер

Зам.по питанию

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

Ф.И. Зангирова

Л. А. Сабирова

С. А. Жабрикова