

Утверждаю  
 Директор "Полилингвальный  
 образовательный комплекс"  
 "Адымнар-Алабуга"  
 А.А. Адилев

**МЕНЮ**

на 7 февраля 2023г.

**1 – 4 классы**

| №<br>п/п | Наименование продуктов                        | Выход, гр  | Стоим<br>ость | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийн<br>ость |
|----------|---|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1        | Плоды и ягоды свежие (мандарин)               | 100        |               | 0,8          | 0,20         | 7,5          | 38,0             |
| 2        | Сыр порционно                                 | 10         |               | 2,63         | 2,66         | 0,00         | 34,33            |
| 3        | Гуляш из говядины                             | 50/50      |               | 10,45        | 10,71        | 22,89        | 221,00           |
| 4        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/5      |               | 4,61         | 6,92         | 27,79        | 207,00           |
| 5        | Чай с сахаром, с лимоном                      | 185/10/5   |               | 0,13         | 0,02         | 10,20        | 42,00            |
| 6        | Хлеб пшеничный                                | 25         |               | 2,280        | 0,240        | 14,760       | 71               |
|          | <b>Итого:</b>                                 | <b>590</b> | <b>64,19</b>  | <b>20,90</b> | <b>20,75</b> | <b>83,14</b> | <b>612,83</b>    |

**5 –10 классы**

| №<br>п/п | Наименование продуктов                        | Выход, гр  |  |              |              |              |               |
|----------|---|------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1        | Сыр порционно                                 | 15         |  | 3,95         | 3,99         | 0,00         | 51,50         |
| 2        | Гуляш из говядины                             | 50/50      |  | 10,15        | 12,71        | 22,89        | 221,00        |
| 3        | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/5      |  | 5,51         | 4,76         | 37,65        | 256,76        |
| 4        | Чай с сахаром, с лимоном                      | 185/10/5   |  | 0,13         | 0,02         | 10,20        | 42,00         |
| 5        | Хлеб пшеничный                                | 20         |  | 1,520        | 0,160        | 9,840        | 47            |
| 6        | Хлеб ржаной                                   | 35         |  | 2,31         | 0,42         | 13,86        | 69,30         |
|          | <b>Итого:</b>                                 | <b>550</b> |  | <b>23,57</b> | <b>22,06</b> | <b>94,44</b> | <b>687,56</b> |

**Питание на сумму дотации**

| №<br>п/п | Наименование продуктов  | Выход, гр  |             |            |            |             |             |
|----------|-------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 1        | Вафли                   | 30         |             | 3,30       | 4,25       | 9,0         | 49,07       |
| 2        | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5   |             | 0,13       | 0,02       | 10,20       | 42,10       |
|          | <b>Итого:</b>           | <b>230</b> | <b>8,80</b> | <b>3,4</b> | <b>4,3</b> | <b>19,2</b> | <b>89,3</b> |

**Группы продленного дня**

| №<br>п/п | Наименование продуктов  | Выход, гр   |       |              |              |               |                |
|----------|-------------------------|-------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1        | Рагу из птицы           | 50/200      |       | 13,08        | 13,18        | 24,22         | 268,60         |
| 2        | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5    |       | 0,112        | 0,018        | 10,15         | 41,32          |
| 3        | Хлеб ржаной/пшеничный   | 20/20       | 35.00 | 2,84         | 0,4          | 17,76         | 86,6           |
|          | <b>Итого:</b>           | <b>561</b>  |       | <b>16,03</b> | <b>13,60</b> | <b>52,13</b>  | <b>396,52</b>  |
|          | <b>Всего:</b>           | <b>1895</b> |       | <b>63,93</b> | <b>60,68</b> | <b>248,91</b> | <b>1786,21</b> |

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова

Утверждаю  
 Директор "Полилингвальный  
 образовательный комплекс"  
 "Адымнар-Алабуга"  
 А.А. Адилов

## МЕНЮ

на 7 февраля 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

### Холодные закуски

| №<br>п/п | Наименование продуктов           | Выход,<br>гр | Стоим<br>ость | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----------|----------------------------------|--------------|---------------|-------|------|----------|--------------|
| 1        | Фрукты и ягоды свежие (мандарин) | 100          |               | 0,40  | 0,40 | 9,80     | 47,00        |
| 2        | Салат витаминный                 | 100          |               | 4,36  | 5,22 | 22,15    | 154,90       |
|          | Итого:                           | 200          |               | 4,76  | 5,62 | 31,95    | 201,90       |

### ПЕРВЫЕ БЛЮДА

| №<br>п/п | Наименование продуктов            | Выход,<br>гр |  |      |      |       |        |
|----------|-----------------------------------|--------------|--|------|------|-------|--------|
| 1        | Суп картофельный с мясом говядины | 250/15       |  | 5,74 | 8,92 | 16,92 | 128,83 |
|          | Итого:                            | 257          |  | 5,74 | 8,92 | 16,92 | 128,83 |

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| №<br>п/п | Наименование продуктов           | Выход,<br>гр |  |       |       |       |        |
|----------|----------------------------------|--------------|--|-------|-------|-------|--------|
| 1        | Омлет натуральный                | 200          |  | 9,80  | 12,66 | 29,85 | 283,50 |
| 2        | Биточки рыбные в сметанном соусе | 80/30        |  | 10,18 | 7,71  | 13,50 | 164,63 |
| 3        | Гуляш из говядины                | 50/50        |  | 10,45 | 11,71 | 22,89 | 221,00 |
|          | Итого:                           | 410          |  | 30,43 | 32,08 | 66,24 | 669,13 |

### Гарниры

|   |   |       |  |      |       |       |        |
|---|---|-------|--|------|-------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180/3 |  | 5,51 | 4,76  | 37,65 | 256,76 |
| 2 | Овощи припущенные                             | 180   |  | 3,07 | 9,48  | 15,17 | 186,18 |
|   | Итого:  | 363   |  | 8,58 | 17,24 | 52,82 | 442,94 |

### НАПИТКИ

| №<br>п/п | Наименование продуктов       | Выход,<br>гр |       |       |       |        |         |
|----------|------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 1        | Чай с сахаром с лимоном 75 С | 185/10/5     |       | 0,13  | 0,02  | 10,20  | 42,00   |
| 2        | Напиток из шиповника 75С     | 200          |       | 0,68  | 0,28  | 20,76  | 88,20   |
| 3        | Хлеб пшеничный               | 20           |       | 1,520 | 0,160 | 9,840  | 47      |
| 4        | Хлеб ржаной                  | 40           |       | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 59,40   |
|          | Итого:                       | 460          | 81,00 | 2,33  | 0,46  | 40,80  | 177,20  |
|          | Всего:                       | 1443         |       | 43,70 | 49,57 | 141,87 | 1149,67 |

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

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

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова