



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

**МЕНЮ**  
 на 8 декабря 2023г

**1 – 4 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свежей капусты с морковью	60		0,79	1,95	3,88	36,24
2	Плов из говядины с рисом	50/150		16,03	18,16	45,91	415,89
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	25		1,900	0,200	12,300	59
5	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>64,19</b>	<b>20,15</b>	<b>20,61</b>	<b>80,99</b>	<b>595,53</b>

**5 – 11 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Плов из говядины с рисом	50/200		18,97	20,36	54,79	509,83
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	25	58,00	1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>		<b>23,56</b>	<b>24,13</b>	<b>91,99</b>	<b>711,78</b>
	<b>Питание на сумму дотации</b>						

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,49	14,9	136
2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,80</b>	<b>2,4</b>	<b>8,2</b>	<b>26,5</b>	<b>189,3</b>
	<b>Группы продленного дня</b>						

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Бутерброд с маслом	40		2,36	7,49	14,89	136
2	Суп молочный с пшенной крупой	250		3,71	4,47	7,68	89,00
3	Компот из свежих фруктов	200		0,31	0,13	30,94	127,90
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>40,00</b>	<b>7,7</b>	<b>12,3</b>	<b>61,4</b>	<b>392,5</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1850</b>		<b>53,81</b>	<b>65,27</b>	<b>260,91</b>	<b>1889,11</b>

Зав. производством  
 Зам.по питанию  
 Фельдшер

*Ф.Ш. Зангирова*  
*А.В. Пермякова*  
*Л.А. Сабилова*

Ф.Ш.Зангирова  
 А.В.Пермякова  
 Л. А.Сабилова

Утверждаю  
Директор "Полилингвальный  
образовательный комплекс"

"Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилов



**МЕНЮ**  
на 8 декабря 2023г  
(свободный выбор для учащихся 5-11кл.)

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Котлета куриная с овощами	100		18,97	20,36	57,79	509,83
4	Овощное рагу	180		0,11	0,06	10,990	45
5	Компот из свежемороженых фруктов	40		3,040	0,320	19,680	94
6	Хлеб пшеничный	40		2,64	0,48	15,84	79,20
7	Хлеб ржаной	<b>895</b>	81.00	<b>31,81</b>	<b>33,39</b>	<b>127,69</b>	<b>917,31</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
3	Плов из говядины с рисом	50/200		18,97	20,36	57,79	509,83
4	Пудинг творожный с повидлом	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
5	Сок разливной	200		0,11	0,06	10,990	45
6	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94
7	Хлеб ржаной	<b>40</b>		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	81.00	<b>31,81</b>	<b>33,39</b>	<b>127,69</b>	<b>917,31</b>

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабилова

Зам.по питанию

А.В.Пермякова