



Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилов

### МЕНЮ

на 27 декабря 2023г

#### 1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Птица запеченная с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	8,60	195,10
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5		3,74	4,75	39,23	209,00
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	64.19	<b>19,50</b>	<b>18,82</b>	<b>80,55</b>	<b>586,38</b>

#### 5 –11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Птица запеченная с томатным соусом	90/20		12,00	10,04	13,76	195,10
2	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
5	Хлеб ржаной	40	58.00	2,64	0,48	15,84	79,20

#### Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряник	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	8.80	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>	<b>31,9</b>	<b>162,1</b>


#### Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с мясн фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,67	9,17	12,50	166,59
2	Вафли	50		1,95	15,3	31,25	271
3	Компот из сухофруктов	200		0,24	0,14	31,84	116
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	40.00	<b>10,18</b>	<b>24,85</b>	<b>83,51</b>	<b>593,19</b>

Зав. производством

Зам.по питанию

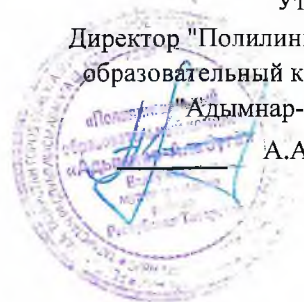
Фельдшер

 Ф.И.Зангирова

 А.В.Пермякова

 Л. А.Сабилова

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



**МЕНЮ**  
 на 27 декабря 2023г  
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,80
2	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
3	Гуляш из куриных грудок	90/20		12,00	10,04	13,76	195,10
4	Рис отварной рассыпчатый	180		5,45	11,45	44,12	262,64
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
7	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>81.00</b>	<b>32,85</b>	<b>33,80</b>	<b>127,36</b>	<b>927,79</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
1	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		6,71	8,02	4,18	86,80
2	Суп гороховый с картофелем, с мясом птицы	250/15		9,00	5,56	20,62	187,55
3	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/200		13,33	13,28	43,58	346,67
4	Сырники творожные с молоком сгущенным	160/40		0,40	0,10	23,69	138,80
5	Напиток из цитрусов	200		0,40	0,10	23,69	138,80
6	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
7	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>81.00</b>	<b>32,61</b>	<b>27,42</b>	<b>111,81</b>	<b>856,32</b>

**3 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
				1,403	10,04	7,29	125,1

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабирова

Зам.по питанию

А.В.Пермякова