



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

МЕНЮ
на 20 марта 2026г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из фасоли и кукурузы к/с ,с солеными огурцами и гренками	100		1,26	0,82	12,68	62,87
2	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/5		15,04	16,11	49,07	404,85
3	Какао с молоком	200		1,58	3,54	7,60	78,60
4	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого:	520	77,76	20,16	20,71	84,10	616,82

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из фасоли и кукурузы к/с ,с солеными огурцами и гренками	100		2,18	1,37	19,14	104,79
2	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/5		17,08	21,43	56,60	480,76
3	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20
4	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого:	585	83,20	21,40	23,09	100,47	698,50

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сушки	30		3,21	0,36	21,4	101,7
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого:	230	10,70	3,4	0,5	49,3	216,3

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Соянка по- домашнему,со сметаной	250/10		8,29	10,63	7,53	184,83
2	Овощное рагу	180		3,03	18,84	14,74	243,43
3	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,115	0,025	10,16	41,70
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,84	0,40	17,76	86,60
	Итого:	680	66,70	14,28	29,90	50,19	556,56
	Всего:	1495,00		39,04	53,50	199,94	1471,36

Зав.производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л.А.Сабилова