

Утверждаю.



Директор/Политингвальный образовательный комплекс "Адымнар-Алабуга" А.Е. Махмутов

# МЕНЮ на 6 февраля 2026г

## 1 – 4 классы

| №<br>п/п | Наименование продуктов                                                 | Выход, гр  | Цена         | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калори<br>йность |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1        | Салат из моркови                                                       | 60         |              | 0,74         | 0,06         | 9,98         | 49,02            |
| 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            |
|          | <b>Итого:</b>                                                          | <b>520</b> | <b>74,77</b> | <b>19,64</b> | <b>19,95</b> | <b>81,40</b> | <b>602,97</b>    |

## 5-11 классы

| №<br>п/п | Наименование продуктов                                                 | Выход, гр  |              |              |              |               |               |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1        | Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным | 75/180/5   |              | 17,08        | 21,43        | 56,60         | 480,76        |
| 2        | Икра кабачковая (доп.гарнир)                                           | 40         |              | 1,09         | 2,87         | 5,82          | 53,52         |
| 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         |
| 5        | Хлеб ржаной                                                            | 40         |              | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,20         |
|          | <b>Итого:</b>                                                          | <b>565</b> | <b>80,00</b> | <b>22,95</b> | <b>25,07</b> | <b>102,99</b> | <b>726,43</b> |

| №<br>п/п | Наименование продуктов | Выход, гр  |              |            |            |             |              |
|----------|------------------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 1        | Печенье                | 20         |              | 1,46       | 2,50       | 8,8         | 63,6         |
| 2        | Компот из свежих яблок | 200        |              | 0,16       | 0,16       | 27,88       | 114,60       |
|          | <b>Итого:</b>          | <b>220</b> | <b>10,30</b> | <b>1,6</b> | <b>2,7</b> | <b>36,7</b> | <b>178,2</b> |

## Группы продленного дня

| №<br>п/п | Наименование продуктов             | Выход, гр     |              |              |              |               |                |
|----------|------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1        | Солянка 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          |
|          | <b>Итого:</b>                      | <b>#ЗНАЧ!</b> | <b>65,00</b> | <b>14,28</b> | <b>29,90</b> | <b>50,19</b>  | <b>556,56</b>  |
|          | <b>Всего:</b>                      | <b>#ЗНАЧ!</b> |              | <b>38,84</b> | <b>57,62</b> | <b>189,86</b> | <b>1461,19</b> |

Зав.производством

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

Л.А.Сабинова