



Утверждаю

Директор Полилингвального  
образовательного комплекса"  
«Адымнар-Алабуга»  
Республика Татарстан  
А.Г.Махмутов

**МЕНЮ**  
на 14 января 2026г.

**1 – 4 классы**

| №<br>п/п | Наименование продуктов            | Выход, гр  | Цена         | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калори<br>йность |
|----------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 1        | Салат из моркови с яблоками       | 100        |              | 1,06         | 1,18         | 16,85        | 84,85            |
| 2        | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/50      |              | 15,95        | 19,55        | 39,75        | 408,42           |
| 3        | Чай с сахаром                     | 190/10     |              | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 40,00            |
| 4        | Хлеб пшеничный                    | 25         |              | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 58,75            |
| 5        | Хлеб ржаной                       | 20         |              | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39,60            |
|          | <b>Итого:</b>                     | <b>505</b> | <b>74,77</b> | <b>19,87</b> | <b>20,72</b> | <b>80,09</b> | <b>597,68</b>    |

**5-11 классы**

| №<br>п/п | Наименование продуктов            | Выход, гр  |              |              |              |              |               |
|----------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1        | Салат из моркови с яблоками       | 100        |              | 1,06         | 1,18         | 16,85        | 84,85         |
| 2        | Плов из говядины с рисовой крупой | 50/200     |              | 18,97        | 23,12        | 51,79        | 509,80        |
| 3        | Чай с сахаром                     | 190/10     |              | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 40,00         |
| 4        | Хлеб пшеничный                    | 20         |              | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00         |
| 5        | Хлеб ржаной                       | 30         |              | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40         |
|          | <b>Итого:</b>                     | <b>600</b> | <b>80,00</b> | <b>23,64</b> | <b>23,86</b> | <b>87,32</b> | <b>678,20</b> |

**Питание на сумму дотации**

| №<br>п/п | Наименование продуктов  | Выход, гр  |              |            |            |             |              |
|----------|-------------------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|
| 1        | Печенье                 | 20         |              | 1,46       | 2,50       | 8,8         | 63,6         |
| 2        | Чай с сахаром с яблоком | 180/10/10  |              | 0,11       | 0,06       | 10,99       | 44,70        |
|          | <b>Итого:</b>           | <b>220</b> | <b>10,30</b> | <b>1,6</b> | <b>2,6</b> | <b>19,8</b> | <b>108,3</b> |

**Группы продленного дня**

| №<br>п/п | Наименование продуктов                    | Выход, гр  |              |              |              |              |               |
|----------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1        | Суп -лапша с картофелем ,с мясом<br>птицы | 250/10     |              | 5,65         | 6,10         | 11,62        | 132,55        |
| 2        | Омлет натуральный                         | 100        |              | 10,10        | 11,27        | 1,79         | 149,06        |
| 3        | Чай с сахаром , с яблоком                 | 200        |              | 0,11         | 0,06         | 10,99        | 44,70         |
| 4        | Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный            | 20/20      |              | 2,84         | 0,40         | 17,76        | 86,60         |
|          | <b>Итого:</b>                             | <b>700</b> | <b>65,00</b> | <b>18,70</b> | <b>17,83</b> | <b>42,16</b> | <b>412,91</b> |

Зав.производством

*Ф.И.Зангирова*

Ф.И.Зангирова

Фельдшер

*Л.А.Сабирова*

Л.А.Сабирова