

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

МЕНЮ
на 23 января 2026г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори 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
	Итого:	520	74,77	19,64	19,95	81,40	602,97

5-11 классы

№ 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
	Итого:	565	80,00	22,95	25,07	102,99	726,43

№ 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
	Итого:	220	10,30	1,6	2,7	36,7	178,2

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Соленка 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:	#ЗНАЧ!	65,00	14,28	29,90	50,19	556,56
	Всего:	#ЗНАЧ!		38,84	57,62	189,86	1461,19

Зам.продленческого
Федер




Ф.Ш.Зангирова
Л.А.Сабирова