



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

**МЕНЮ**  
на 4 мая 2023г.

**1 – 4 классы**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/30		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
3	Капуста тушеная (доп. гарнир)	75		0,92	1,98	5,92	57,75
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20	64.19	1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>		<b>16,17</b>	<b>16,59</b>	<b>65,90</b>	<b>478,34</b>

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
3	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50		0,61	1,63	3,95	38,50
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	40	58.00	2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>593</b>		<b>17,79</b>	<b>17,62</b>	<b>75,91</b>	<b>551,44</b>

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряник	30		1,80	1,40	22,5	109,8
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	17,88	74,70
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8.80</b>	<b>2,0</b>	<b>1,6</b>	<b>40,4</b>	<b>184,5</b>

**Группы продленного дня**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
2	Булочка "Веснушка"	50		3,90	3,06	23,90	139,00
3	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
4	Хлеб ржаной	40	40.00	2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>		<b>17,33</b>	<b>19,18</b>	<b>80,41</b>	<b>553,57</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>2133</b>		<b>53,25</b>	<b>54,95</b>	<b>262,59</b>	<b>1767,85</b>

Зав. производством

Зам.по питанию

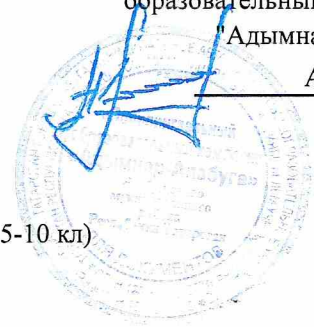
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова

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



**МЕНЮ**  
 на 4 мая 2023г.  
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

**1 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из белокочанной капусты	100		1,31	3,25	6,47	60,40
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
4	Пюре картофельное	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
5	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>81.00</b>	<b>25,66</b>	<b>27,06</b>	<b>110,44</b>	<b>776,23</b>

**2 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Фрикассе из индейки	70/50		8,42	16,15	3,85	203,70
2	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Спагетти отварные	180		6,79	0,80	38,30	187,56
4	Огурцы соленые (доп. гарнир)	45		0,36	0,05	0,77	4,50
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>81.00</b>	<b>25,28</b>	<b>26,84</b>	<b>99,95</b>	<b>752,15</b>

**3 комплексный обед**

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из белокочанной капусты	100		1,312	3,249	6,466	60,4
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,04	7,55	33,41	227,00
3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
4	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
6	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>81.00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,83</b>	<b>76,28</b>	<b>533,30</b>
	<b>Итого:</b>			<b>28,66</b>	<b>30,11</b>	<b>146,10</b>	<b>959,20</b>

Зав. производством

*Ф.Ш. Зангирова*

Ф.Ш. Зангирова

Зам. по питанию

*С.А. Жабрикова*

С.А. Жабрикова

Фельдшер

*Л.А. Сабирова*

Л. А. Сабирова