



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Уяр-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ		60	0,9	1,6	4,9	54,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	76	57	0,9	0,1	4,9	23,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	8,2	9,9	10,2	151,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ПОЛУФАБР.РУБЛЕННЫЕ ДОМАШНИЕ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150/5	3,6	7,0	29,0	193,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,7	69	8,4	2,2	38,2	206,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	0,7	21,0	105,0
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,1	19,6	82,1	585,2