



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

*Мирзаев*

## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	4,9	8,6	10,1	130,0
СВЕКЛА	100	75	1,1	0,1	6,4	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,5	0	2	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,45	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		220	8,2	5,0	52,7	288,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	77	77	8,2	1	52,7	252,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА ОСОБАЯ		40	5,6	12,1	0,2	132,4
ГОВЯДИНА Б/К	37,8	31,93	5,7	4,9	0	67,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,3</b>	<b>25,9</b>	<b>93,4</b>	<b>684,4</b>
			<b>21,3</b>	<b>25,9</b>	<b>93,4</b>	<b>684,4</b>