

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 1

Утверждено  
 Директор МБОУ "Уральская СОШ"  
 Р.С. Низамов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
			<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>82,1</b>	<b>585,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>82,1</b>	<b>585,2</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

"Утверждено"  
 Директор МБОУ "Умар-  
 Атмическая оош"  
 Мухомов  
 Т.С. Мухомов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110		0,3	0,4	9,5	44,0
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30		0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50		13,3	17,0	28,5	320,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	109,7	79	14,4	12,3	0	168,6
КАРТОФЕЛЬ	129,2	84	1,6	0,3	13,3	62,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,5	1,8	20,5	108,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
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
			<b>19,4</b>	<b>20,7</b>	<b>82,3</b>	<b>611,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,4</b>	<b>20,7</b>	<b>82,3</b>	<b>611,0</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

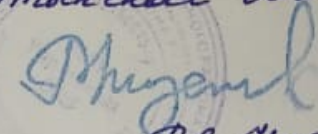
"Утверждаю"  
 Директор «ИБОУ "Умар-Атминская ООШ"  
 Мухомов  
 П.С. Мухомов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (БЕЗ ЛУКА)		60	0,9	3,1	5,6	54,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,6	48,6	0,9	0	1,5	11,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50/50	9,1	12,4	10,5	190,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,03	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,3	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,7	34,9	203,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>621,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>621,5</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 4

"Утверждено"  
 Директор МБОУ "Удар-  
 Атская ООШ"  
  
 Д.С. Кузнецов.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ГРУШИ)		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	7,7	23,5	148,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	230,8	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
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 РЫБНЫЕ		80	8,2	8,1	7,0	134,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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
			<b>18,8</b>	<b>18,8</b>	<b>83,7</b>	<b>570,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,8</b>	<b>18,8</b>	<b>83,7</b>	<b>570,2</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5



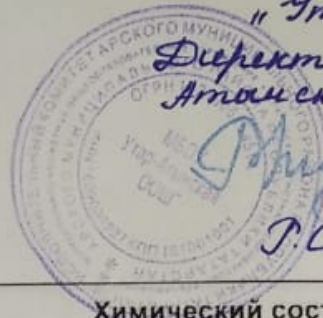
*Утверждено!*  
 Директор МБОУ "Усть-Тумская СОШ"  
 Д. С. Низамов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		170	0,5	0,7	14,6	68,0
ЯБЛОКИ	193,2	170	0,7	0,7	16,7	79,9
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,3	1,1	4,9	50,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	11,0	13,5	4,8	185,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	4,9	28,3	172,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,1	53,55	3,6	0,5	38,4	173,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,75	0	5,4	0,1	49,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,4		15,5	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		40	1,6	0,4	14,0	70,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
			<b>18,4</b>	<b>20,6</b>	<b>82,1</b>	<b>610,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,4</b>	<b>20,6</b>	<b>82,1</b>	<b>610,6</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 6



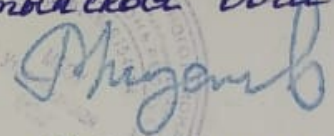
*"Утверждено"*  
 Директор МБОУ "Умар-Атмискае ООШ"  
*Д. С. Низамов*

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		110	0,4	0,4	10,8	51,7
яблоки	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ		30	0,7	1,1	6,8	57,4
огурцы соленые	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ		180	14,8	15,1	36,0	338,0
пельмени (полуфабрикат)	180	180	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26	26	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
чай черный байховый	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
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
			<b>18,8</b>	<b>17,0</b>	<b>85,9</b>	<b>590,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,8</b>	<b>17,0</b>	<b>85,9</b>	<b>590,9</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 7

Утверждено  
 Директор МБОУ "Утас-  
 Атская общ."  
  
 Т.С. Низанов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		110	0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ		60	0,9	1,6	4,9	54,6
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	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
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ		60/30	7,2	10,7	1,9	130,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	66,4	49,8	9	7,8	0	105,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1	6	0,1	0	0,5	2,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,9	1,9	0,1	0	0,4	1,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	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 ИОДИРОВАННАЯ	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	0,6	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
			<b>18,5</b>	<b>20,7</b>	<b>84,6</b>	<b>615,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,5</b>	<b>20,7</b>	<b>84,6</b>	<b>615,9</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

«Утверждено»  
 Директор ЦБСЧ, Умар  
 Атомская ООШ  
 Мухомов  
 Д.С. Низамов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,3	1,1	4,9	50,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ		150/50	14,3	18,5	38,0	389,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80,2	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	35,4	35	2,4	0,4	25,1	113,1
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,4		15,5	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
			<b>19,6</b>	<b>20,0</b>	<b>81,7</b>	<b>616,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,6</b>	<b>20,0</b>	<b>81,7</b>	<b>616,4</b>



# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 9

Утверждаю  
 Директор ИББЧ "Умар-Атомская общ"  
 [Подпись]  
 Т.С. Низамов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ГРУШИ)		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (БЕЗ ЛУКА)		60	0,9	3,1	5,6	54,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,6	48,6	0,9	0	1,5	11,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАСФИРИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,6	23,8	148,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	230,8	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	8,2	8,1	7,0	134,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			16,3	16,5	85,3	557,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			16,3	16,5	85,3	557,3

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10

Утверждено  
 Директор МБОУ "Итаф-  
 Атылская общ."  
 Т.С. Низанов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		110	0,3	0,4	8,9	44,0
ЯБЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ		30	0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		120	6,5	9,1	4,1	110,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	189,9	172,8	30,5	30,8	0	399,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,1	0	0,4	1,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,7	4,5	28,0	175,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,5	1,8	20,5	108,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
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
			<b>18,3</b>	<b>17,3</b>	<b>85,3</b>	<b>576,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,3</b>	<b>17,3</b>	<b>85,3</b>	<b>576,0</b>

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 11

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Уфимская общеобразовательная школа № 11»  
И. С. Кузнецов

И. С. Кузнецов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БЕЛОКО		110	0,4	0,4	10,8	51,7
БЕЛОКИ	125	110	0,4	0,4	10,8	51,7
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (БЕЗ ЛУКА)		60	0,9	3,1	5,6	54,0
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,5	48,5	0,9	0	1,5	11,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
МАКАРОНЫ ОТВАРЫ		150	5,7	4,5	28,0	175,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	51	51	5,4	0,7	34,9	167,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50/50	9,1	12,3	10,5	190,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,03	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	105,3	79	14,3	12,2	0	167,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,4		15,5	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
			19,1	20,7	87,4	617,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			19,1	20,7	87,4	617,0

# МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 12

Утверждено  
 Директор МБОУ "Уч-ще  
 Атынская ООШ"  
 Мухомов  
 Д.С. Мухомов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СВЕКЛА ОТВАРНЫЕ ДОЛЬКАМИ С МАСЛОМ		60	0,9	1,7	4,9	39,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	77,9	59,4	0,9	0,1	4,9	25,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕ СОЛЕНОЕ	2,1	2,1	0	1,6	0	15,0
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	4,9	28,1	172,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,1	53,55	3,6	0,5	34,4	173,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕ СОЛЕНОЕ	6,8	6,75	0	5,4	0,1	49,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	56,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		40	2,6	0,4	17,0	81,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИ ОБОГЩЕННЫМИ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10,7	23,2	0,4	253,2
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	102	100	10,7	23,2	0,4	253,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,4</b>	<b>30,6</b>	<b>71,9</b>	<b>648,8</b>