



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
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 соленые	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ПТИЦА ОТВАРНАЯ		120	6,5	9,1	4,1	110,0
соль йодированная	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 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
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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,3	17,3	85,3	576,0