



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Усть-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛОКО		110	0,4	0,4	10,8	51,7
ЯБЛОКИ	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	48,6	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
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 БОБОГ. 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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,1	20,7	87,4	617,0