



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ
5-11 класс
ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	210		12,5	10,7	53,4	320,6
КРУПА ОВСЯНАЯ	52,3	51,5	6,1	3	29,7	170,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,6	51,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30		0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
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	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
			21,4	24,1	90,8	643,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	24,1	90,8	643,6