



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Уяр-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 2

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	9,5	44,0
ЯБЛОКИ	126	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,4	20,7	82,3	611,0
			19,4	20,7	82,3	611,0