



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,6	21,2	26,8	359,1
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	3,2	2,6	33,7	151,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	76,9	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,3	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	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		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
			<b>21,4</b>	<b>24,0</b>	<b>90,9</b>	<b>643,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,4</b>	<b>24,0</b>	<b>90,9</b>	<b>643,3</b>