



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

## МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50/50	9,1	12,4	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 ИОДИРОВАННАЯ	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
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		150	5,4	4,7	34,9	203,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	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
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	186,7	186,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ БЕЛЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>621,5</b>
			<b>19,3</b>	<b>20,6</b>	<b>89,6</b>	<b>621,5</b>