



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Уяр-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		210	9,2	3,4	53,8	318,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	81,7	80,9	9	1,1	53,3	258,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,5	145,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8	8	0	6,4	0,1	58,0
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
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ		80	10,1	20,4	8,8	259,0
ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			<b>21,9</b>	<b>24,0</b>	<b>93,0</b>	<b>710,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,9</b>	<b>24,0</b>	<b>93,0</b>	<b>710,9</b>