



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,4	9,9	7,6	98,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	46,2	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		200	7,5	4,9	47,9	265,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	11,0	11,4	9,5	183,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
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		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
			23,5	26,4	95,4	680,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,5	26,4	95,4	680,6