



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		170	0,5	0,7	14,6	68,0
ЯБЛОКИ	193,2	170	0,7	0,7	16,7	79,9
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,3	1,1	4,9	50,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	11,0	13,5	4,8	185,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	4,9	28,3	172,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	54,1	53,55	3,6	0,5	38,4	173,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,75	0	5,4	0,1	49,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0,4		15,5	64,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
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
ЛИМОН	12,7	7,6	0,1	0	0,2	2,5
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		40	1,6	0,4	14,0	70,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,6	0,4	17	81,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,4	20,6	82,1	610,6
			18,4	20,6	82,1	610,6