



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Утар-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

## МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 7

| Наименование блюда                          | Выход     |          | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                              |           |          |                   |             |             |                               |
| ЯБЛОКО                                      |           | 110      | 0,4               | 0,4         | 10,8        | 51,7                          |
| ЯБЛОКИ                                      | 125       | 110      | 0,4               | 0,4         | 10,8        | 51,7                          |
| САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ                            |           | 60       | 0,9               | 1,6         | 4,9         | 54,6                          |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1         | 1        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СВЕКЛА                                      | 76        | 57       | 0,9               | 0,1         | 4,9         | 23,2                          |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3,6       | 3,6      | 0                 | 3,5         | 0           | 31,4                          |
| ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ                            |           | 60/30    | 7,2               | 10,7        | 1,9         | 130,0                         |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 2         | 2        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ                        | 66,4      | 49,8     | 9                 | 7,8         | 0           | 105,3                         |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ           | 3         | 3        | 0                 | 2,9         | 0           | 26,2                          |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 7,1       | 6        | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,4                           |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА                              | 1,9       | 1,9      | 0,1               | 0           | 0,4         | 1,8                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  |           | 150      | 3,6               | 7,0         | 29,0        | 193,0                         |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА                      | 69,7      | 69       | 8,4               | 2,2         | 38,2        | 206,1                         |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 115       | 115      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                           | 1,5       | 1,5      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ           | 5         | 5        | 0                 | 4           | 0           | 36,3                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             |           | 200      | 3,8               | 0,6         | 21,0        | 105,0                         |
| КАКАО-ПОРОШОК                               | 4         | 4        | 1                 | 0,6         | 0,4         | 11,3                          |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ                | 100       | 100      | 2,8               | 2,4         | 4,7         | 52,4                          |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                               | 110       | 110      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           |
| САХАР ПЕСОК                                 | 20        | 20       | 0                 | 0           | 19,4        | 77,4                          |
| ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                               |           | 40       | 2,6               | 0,4         | 17,0        | 81,6                          |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40        | 40       | 2,6               | 0,4         | 17          | 81,6                          |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |           |          | <b>18,5</b>       | <b>20,7</b> | <b>84,6</b> | <b>615,9</b>                  |
|   |           |          | <b>18,5</b>       | <b>20,7</b> | <b>84,6</b> | <b>615,9</b>                  |