



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Устьурт-Атынская ООШ»

Арского муниципального района РТ

## МЕНЮ

1-4 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ		150/50	14,3	18,5	38,0	389,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80,2	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	35,4	35	2,4	0,4	25,1	113,1
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
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	7,8	0,1	0	0,2	2,5
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,6</b>	<b>20,0</b>	<b>81,7</b>	<b>616,4</b>