

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №12
Сур. Е.Б.Хамидуллина

МЕНЮ

на .11.12.2021 _____ г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
2.	Печенье	50	3,7	4,7	36,6	203,5

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Плоды и ягоды свежие(апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43
2.	Котлеты «Сурские» рыбно-капустные	90	10,2	9,1	4,82	117,8
3.	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9	30,75	212,7
4.	Компот из замороженных фруктов(75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,4
5.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлеты «Сурские» рыбно-капустные	100	12,47	11,0 2	5,356	130,89
2.	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,0 8	42,09	284,64
3.	Компот из замороженных фруктов(75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,4
4.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
5.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	50

Зав производством *Сур.* Сайфуллина Р.А.