

Утверждаю
 Директор МБОУ ООШ №12
 Бугульминского муниципального района РТ
 Е.Б.Хамидуллина

МЕНЮ
 на 13.10.2021 г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6,25	27,7 5	190
2.	Батон в\с	30	2,31	0,9	15,0 3	78
3.	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68
2.	Котлеты из мяса курицы	90	11,85	8,06	18,5 3	198
3.	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,1	8,43	20,5 1	170
4.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
5.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2 2	82
6.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	50

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлеты из мяса курицы в томатном соусе	80/20	10,05	11,25	16,31	202
2.	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	20,53	154
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
4.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	16,68	94
5.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59

Обед

№	Наименование	Выход(гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Щи свежей капустой с картофелем, сметаной с мясом	250/10/11	5,107	6,86	8,31	122
2.	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочном	200/5	9	9,81	40,09	285
3.	Напиток из черной смородины	200	0,06	0,08	22,42	88,6
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6

Зав производством Сайфуллина Р.А.