

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

МЕНЮ

на 18.10.2021 г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	22	159
2.	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
3.	Чай сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40

Горячий завтрак


№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Сыр порционнo	10	2,63	2,66	0,00	34,33
2.	Котлеты из мяса кур	90	6,80	8,06	16,5 3	178
3.	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,76	8,71	29,0 8	212
4.	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,0	42
5.	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,3	58,75
6.	Хлеб серый	20	1,32	0,54	17,8 2	89,1

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Сыр(порционнo)	20	5,25	5,32	0,00	68,67
2.	Каша геркулесовая молочная	250	10,58	15,48	38,50	312,3
3.	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42
4.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
5.	Хлеб серый	40	4,46	0,81	26,73	133,65

Горячий обед

№	Наименование	Выход (гр)	Белк и	Жи ры	Угл.	Ккал
1.	Борщ сибирский со сметаной и мясом	250/10/11	6,9	7,03	14,5 8	160,2 7
2.	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,7 2	32,3 8	251
3.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,7 6	86,6

Зав производством  Сайфуллина Р.А.