

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

**МЕНЮ**  
 на 20 10 2021 г.

**Завтрак**

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Батон в/с	30	2,31	0,9	15,03	78
2.	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	34,33	
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40

**Горячий завтрак**

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	9,4	3,4	171
3.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,7	9	36,74	242,74
4.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	71
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6

**Горячий завтрак**

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	9,4	3,4	171
2.	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	10,45	42,12	262,64
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60
4.	Хлеб сельский	20	1,32	0,24	7,92	39,6
5.	Хлеб белый	30	2,28	0,24	14,78	71

**Обеды**

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп лапша с картофелем и мясом птицы	250/10	4,8	4,2	17,45 5	138,92
2.	Омлет натуральные	200	20,19	22,57	3,62	298,11
3.	Компот из апельсин	200	0,45	0,1	33,99	141,2
4.	Хлеб сельский\белый	20 \20	2,26	0,5	17,76	86,6
5.						

Зав производством Сайфуллина Р.А. Сайфуллина Р.А.