

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

МЕНЮ
на 18.12.2021 г.

Завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---------------|------------|-------|------|------|------|
| 1. | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36 | 203 |
| 2. | 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. | Сыр порционно | 10 | 2,03 | 2,63 | | 34,33 |
| 3. | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 175/25 | 18,03 | 20,65 | 51,6 4 | 474 |
| 4. | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,0 0 | 40 |
| 5. | Хлеб белый | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,6 8 | 94 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|-----|---|------------|-------|-------|-------|-------|
| 6. | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7. | Сыр порционно | 10 | 2,03 | 2,63 | | 34,33 |
| 8. | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 130/20 | 14,2 | 17,06 | 40,5 | 381 |
| 9. | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10,00 | 40 |
| 10. | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |

Зав производством Сайфуллина Р.А.