

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

МЕНЮ

на 28.12.2021 _____ г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Батон в/с	30	2,31	0,9	15,3	78
2.	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150/4	5,69	5,79	38,0	227
3.	Напиток из апельсинов	200	0,5	0,1	34	141,2

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлеты домашние из говядины	90	10,15	13,79	8,1	199,57
2.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189
3.	Компот из замороженных фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,4
4.	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,240	14,76	71
5.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлеты домашние из говядины	100	11,28	16,71	9	221,74
2.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56
3.	Компот из замороженных фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62
4.	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,24	7,92	39,6
5.	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3

Горячий обед

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/22	13,62	50,75	25,36	639,57
2.	Каша молочная с маслом сливочным	200/3	5,65	3,83	32,52	186,8
3.	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	19,43	125
4.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
5.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6

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