

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

МЕНЮ

на 20.01.2022год.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Печенье	30	3,60	1,77	22,5	109,8
2.	Напиток из красной смородины	200	0,20	0,12	21,45	89

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
2.	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,79	8,738	133,99
3.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,10	2,85	31,96	176,10
4.	Напиток из замороженных ягод	200	0,06	0,08	11,62	88,80
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
2.	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,790	8,738	134
3.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,120	2,980	40,347	207
4.	Напиток из замороженных ягод	200	0,06	0,08	22,42	262
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
6.	Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40

Обеды

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп картофельный с макаронными и фрикадельками из птицы	200/5	5,2	5,2	15,7	139,9
2.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,96	7,22	42,8	261
3.	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6

Зав производством  Сайфуллина Р.А.