

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

МЕНЮ

на 20.09.2021 г.

Завтрак на 8 рублей

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---------------------------|------------|-------|------|-------|------|
| 1. | Батон в/с | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,03 | 78 |
| 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 на 53 рубль 41 копеек

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---|------------|-------|------|-----------|-------|
| 1. | Сыр порционнно | 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 на 40 рублей

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|----------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|
| 1. | Сыр(порционнно) | 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 на 40 рублей

| № | Наименование | Выход (гр) | Белк и | Жи ры | Угл. | Ккал |
|----|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1. | Суп гороховый с гренками, с фрикадельками | 250/10/22 | 13,62 | 50,7 5 | 25,3 6 | 639,5 7 |
| 2. | Каша молочная пшённная с маслом сливочным | 200/3 | 5,65 | 3,83 | 32,5 2 | 186,8 |
| 3. | Булочка к чаю | 50 | 7,87 | 1,75 | 19,4 3 | 125 |
| 4. | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| 5. | Хлеб сельский/белый | 20/20 | 2,26 | 0,5 | 17,7 6 | 86,6 |

Зав производством Сайфуллина Р.А.