

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

МЕНЮ

на 24.01.2022 год _____ г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	125,1
2.	Чай сахаром и лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	40,20

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлета домашняя из говядины	90	10,15	13,79	8,10	199,57
2.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	89,30
3.	Компот из замороженных фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,40
4.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71
5.	Хлеб серый	25	1,65	0,30	9,90	49,50

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлета домашняя из говядины	100	11,28	16,71	9,00	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	0,34	0,17	22,84	106,40
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

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Борщ сибирский со сметаной и мясом	250/10/11	6,9	7,03	14,58	160,27
2.	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251
3.	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6

Зав производством  Сайфуллина Р.А.