

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



**МЕНЮ**  
 на 04.10.2021 г.

**Завтрак**

| №  | Наименование              | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---------------------------|------------|-------|------|------|------|
| 1. | Булочка домашняя          | 50         | 3,64  | 6,26 | 22   | 159  |
| 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**

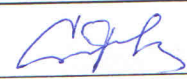
| №  | Наименование                                  | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл.      | Ккал  |
|----|---|------------|-------|------|-----------|-------|
| 1. | Сыр порционнно                                | 10         | 2,63  | 2,66 | 0,00      | 34,33 |
| 2. | Котлеты из мяса кур                           | 90         | 6,80  | 8,06 | 16,5<br>3 | 178   |
| 3. | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150/5      | 5,76  | 8,71 | 29,0<br>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<br>2 | 89,1  |

**Горячий завтрак**

| №  | 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**

| №  | Наименование                            | Выход (гр) | Белк<br>и | Жи<br>ры  | Угл.      | Ккал       |
|----|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1. | Борщ сибирский со сметаной и мясом      | 250/10/11  | 6,9       | 7,03      | 14,5<br>8 | 160,2<br>7 |
| 2. | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/10     | 6,11      | 10,7<br>2 | 32,3<br>8 | 251        |
| 3. | Компот из свежих яблок                  | 200        | 0,16      | 0,16      | 27,8<br>8 | 114,6      |
| 4. | Хлеб сельский/белый                     | 20/20      | 2,26      | 0,5       | 17,7<br>6 | 86,6       |

Зав производством  Сайфуллина Р.А.