


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

МЕНЮ

на 07/12.2021 г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Вафли	50	1,95	15,3	31,3	271
2.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
2.	Голубцы ленивые в сметанном томатном соусе	180/20	11,819	14,85	20,12	262
3.	Напиток из замороженных ягод	200	0,06	0,08	22,42	88,6
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
5.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
2.	Голубцы ленивые в сметанном томатном соусе	180/20	11,819	14,85	20,12	262
3.	Напиток из замороженных ягод	200	0,06	0,08	22,42	262
4.	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,24	14,76	70,5
5.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59

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.