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

МЕНЮ

на 12.01.2022г_____г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Батон в/с	30	2,31	0,9	15,03	78
2.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	9,4	3,4	171
3.	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,7	9	36,74	242,74
4.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	71
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Гуляш из куриных грудок	50/50	10,96	9,4	3,4	171
2.	Рис отварной рассыпчатый	180	5,45	10,45	42,12	262,64
3.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60
4.	Хлеб сельский	40	1,32	0,24	7,92	39,6
5.	Хлеб белый	40	2,28	0,24	14,78	71

Обед

№	Наименование	Выход(гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп — лапша с картофелем с мясом птицы	250/10	4,8	4,2	17,455	138,92
2.	Омлет натуральный	200	20,19	22,57	3,62	298,11
3.	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	2,26	0,5	17,76

Зав производством _____Сайфуллина Р.А.