

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

МЕНЮ

на 16.10.2021 г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Батон в/с	30	2,31	0,9	15,3	78
2.	Сыр(порциями)	10	2,63	2,66		34,3
3.	Чай сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Куриная грудка запеченная	90	10,43	13,96		202
3.	Каша пшеничная вязкая молочная	200	4,56	3,16	47,513	206
4.	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
6.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Куриная грудка запеченная	100	11,587	15,516		224
2.	Каша пшеничная вязкая молочная	200	4,56	3,16	47,51 3	206
3.	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45
4.	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
5.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40

Зав производством Сайфуллина Р.А.