

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

МЕНЮ
 На 22.10.2021г

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Вафли	50	1,95	15,30	31,3	271
2.	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40

Горячий завтрак


№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Салат из моркови с сахаром	100	1,02	3	15,3 8	52,68
2.	Рагу из птицы с овощами	50/150	14,17	14,87	33,2	258,3
3.	Какао с молоком	200	1,08	3,54	17,5 8	118,6
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7 6	70,5
5.	Хлеб серый	20	1,32	0,24	7,92	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Рагу из птицы с овощами	50/200	13,15	16,87	34,7	309,3
2.	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42
3.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,6 8	94
4.	Хлеб серый	40	2,34	0,48	15,8 4	79,2

Обеды

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	0,838	6,3	2,083	67,45
2.	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	9	9,815	40,09 5	285,0 0
3.	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0 0
4.	Чай с сахаром	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45,05
5.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6

Зав производством  Сайфуллина Р.А.