

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

МЕНЮ

на 28.12.2021 _____ г.

Завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---|------------|-------|------|------|-------|
| 1. | Батон в/с | 30 | 2,31 | 0,9 | 15,3 | 78 |
| 2. | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 5,69 | 5,79 | 38,0 | 227 |
| 3. | Напиток из апельсинов | 200 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141,2 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--|------------|-------|-------|-------|--------|
| 1. | Котлеты домашние из говядины | 90 | 10,15 | 13,79 | 8,1 | 199,57 |
| 2. | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,12 | 4,53 | 31,99 | 189 |
| 3. | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,34 | 0,17 | 22,84 | 106,4 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,28 | 0,240 | 14,76 | 71 |
| 5. | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |

Горячий завтрак

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|--|------------|-------|-------|-------|--------|
| 1. | Котлеты домашние из говядины | 100 | 11,28 | 16,71 | 9 | 221,74 |
| 2. | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/5 | 6,83 | 4,43 | 38,37 | 220,56 |
| 3. | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 |
| 5. | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 13,86 | 69,3 |

Горячий обед

| № | Наименование | Выход (гр) | Белки | Жиры | Угл. | Ккал |
|----|---|------------|-------|-------|-------|--------|
| 1. | Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками | 250/10/22 | 13,62 | 50,75 | 25,36 | 639,57 |
| 2. | Каша молочная с маслом сливочным | 200/3 | 5,65 | 3,83 | 32,52 | 186,8 |
| 3. | Булочка к чаю | 50 | 7,87 | 1,75 | 19,43 | 125 |
| 4. | Чай с сахаром | 190/10 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 |
| 5. | Хлеб сельский/белый | 20/20 | 2,26 | 0,5 | 17,76 | 86,6 |

Зав производством Сайфуллина Р.А. Сайфуллина Р.А.