

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

МЕНЮ
на 21.01.2022г.

Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Бутерброд с маслом	30/10	2,33	6,12	15,6	144,6
2.	Чай сахаром с яблоками	180/10/10	2,4	8,2	26,5	1,89,3

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,5	11,21	10,61	180
2.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,21	8,72	38,71	276,75
3.	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
5.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40

Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50	8,5	11,21	10,61	180
2.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10/56	9,99	47,73	291,8
3.	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,99	45
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5.	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,88	59

Обед

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250/11	3,778	6,28	9,23	116,82
2.	Блины со сгущенным молоком	135/20	8,6	5,668	52,13	294,02
3.	Кисель	200	0,6	0,1	30,2	123,6
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	2,26	0,5	17,76	86,6

Зав производством  Сайфуллина Р.А.