**Меню 1**

**10 октября 2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование блюда,напитков** | **Выход,г**  **7-11 лет** | **Выход, г**  **12-16 лет** | **Содержание основных питательных веществ** | | | | | | | |
| **7 – 11 лет** | | | | **12 – 18 лет** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углево**  **ды** | **энерг.**  **ценнос**  **ть,ккал** | **белки** | **жиры** | **углево**  **ды** | **энерг.**  **ценнос**  **ть,ккал** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
|  | ***1 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокочан. капусты | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 291 | Плов из птицы | 80/100 | 100\160 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 150,00 |
| 129 | Фрукт | 100 | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 |
|  | **Всего за день: 56,60 р.** |  |  | **31,35** | **40,93** | **76,55** | **833,54** | **36,99** | **47,21** | **89,08** | **962,75** |

Зам. директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дудорова О. Ю.

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Уколчева В. И.