**Меню 1**

**12 сентября 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 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 291 | Плов из птицы | 180 | 260 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| 383 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 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 |
| 368 | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 | 0 | 16,4 | 0,2 | 150 |
|  | **Стоимость завтрака 56,60 р** |  |  | **26,68** | **38,15** | **84,55** | **843,54** | **32,32** | **44,43** | **97,08** | **972,75** |