**Меню 10**

**21 октября 2022 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование блюда,напитков** | **Выход,г**  **7-11 лет** | **Выход, г**  **121-16 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** |
|  | ***10 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 100 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 |
| 202 | Макарон.издел.отварные | 150 | 200 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 7,28 | 7,71 | 40,61 | 260,95 |
| 608 | Биточки | 100 | 120 | 20,80 | 21,84 | 20,71 | 368 | 24,80 | 26,04 | 24,69 | 439 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 383 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| 368 | Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
|  | **Всего за день: 56,6 р.** |  |  | **30,41** | **31,53** | **82,78** | **793,52** | **36,91** | **39,65** | **100,3** | **964,05** |

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

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