**Меню 4**

**13 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** |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 |
| 286 | Тефтели | 60 | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| 587 | Томатный соус | 50 | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| 132 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,8 | 0 | 23 | 47 | 0,8 | 0 | 23 | 47 |
| 7 | Хлеб ражаной | 40 | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 540 | Хлебо-булочное изделие. | 60 | 60 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 | 3,71 | 1,93 | 33,19 | 165 |
|  | **Стоимость обеда: 56,60 р.** |  |  | **20,96** | **27,23** | **114,1** | **791,61** | **25,65** | **36,13** | **132,33** | **963,55** |

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

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