**Меню 10**

**22 сентября 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** |
|  | ***9 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 4,34 | 12,82 | 25,18 | 214 |
| 230 | Рыба припущенная с овощами | 80 | 100 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,00 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 37 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
| 14 | Масло (порциями) | 20 | 20 | 0 | 16,40 | 0,2 | 150 | 0 | 16,40 | 0,2 | 150 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 |
| 368 | Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 |
|  | **Всего: 56,60 р.** |  |  | **15,5** | **34,29** | **81,76** | **676,76** | **18,67** | **41,71** | **91,61** | **769,8** |

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

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