|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю: Директор ГОКУ «СКШИ г. Черемхово»   Морозова Н.В. |

**Меню на 20.12.2022г с 7-11 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  |  **Завтрак**  |  |  |
| **1** | **Каша « Дружба»**  | **200,0** | **179,9** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **10,0** | **36,33** |
| **3** | **Фасоль консервированная**  | **100,0** | **84,0** |
| **4** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **5** | **Банан**  | **100,0** | **41,4** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко** **Обед**  | **200,0** | **118,4** |
| **1** | **Рассольник ленинградский** | **200,0** | **113,3** |
| **2** | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **60,0** | **81,4** |
| **3** | **Картофельное пюре** | **150** | **138,0** |
| **4** | **Печень по-строгановски** | **90,0** | **191,0** |
| **5** | **Компот из чернослива** | **200** | **108,1** |
| **6** | **Хлеб пшеничный**  | **60,0** | **134,4** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок фруктово-ягодный** | **200,0** | **100,0** |
| **2** | **Печенье**  | **20,0** | **221,6** |
| **3** | **Яблоко свежее** | **100** | **40,3** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Голубцы овощные с молочным соусом** | **125/75** | **157,0** |
| **2** | **Зеленый горошек**  | **90,0** | **31,5** |
| **3** | **Какао с сахаром и молоком** | **190,0** | **136,8** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  |  **2 Ужин** |  |  |
|  **1** | **Йогурт**  | **200,0** | **116,2** |