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

**Меню на 21.12.2022г с 12-18 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша манная молочная, жидкая** | **200,0** | **186,0** |
| **2** | **Сливочное масло (порциями)** | **10,0** | **74,9** |
| **3** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **4** | **Перец болгарский в нарезке** | **115,0** | **32,2** |
| **5** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **6** | **Чай с лимоном** | **200,0** | **27,6** |
| **7** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **8** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  | **Обед** |  |  |
| **1** | **Щи из свежей капусты со сметаной** | **250,0** | **91,95** |
| **2** | **Плов из отварной птицы** | **210,0** | **359,0** |
| **3** | **Салат из моркови** | **100,0** | **132,0** |
| **4** | **Кисель из апельсинов** | **180,0** | **54,0** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **90,0** | **201,6** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **60,0** | **118,8** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок фруктово-ягодный** | **200,0** | **133,63** |
| **2** | **Вафли** | **30,0** | **162,6** |
| **3** | **Яблоко** | **100,0** | **93,23** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Рыба припущенная в молоке (минтай)** | **120,0** | **159,45** |
| **2** | **Картофельное пюре** | **220,0** | **202,4** |
| **3** | **Чай черный с сахаром** | **200,0** | **26,4** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **2 Ужин** |  |  |
| **1** | **Сок персиковый** | **200,0** | **136,8** |