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

**Меню на 21.12.2022г с 7-11 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
| **1** | **Каша манная молочная, жидкая**  | **200,0** |  **186,0** |
| **2** | **Сливочное масло (порциями)** | **10,0** | **74,9** |
| **3** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **10,0** | **36,33** |
| **4** | **Чай с лимоном**  | **200,0** | **27,6** |
| **5** | **Зеленый горошек**  | **100,0** | **35,0** |
| **6** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **7** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **8** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко** **Обед** | **200,0** | **118,4** |
| **1** | **Щи из свежей капусты со сметаной**  | **200,0** | **73,56** |
| **2** | **Плов из отварной птицы** | **200,0** | **341,9** |
| **3** | **Салат из моркови** | **90,0** | **118,8** |
| **4** | **Кисель из концентрата плодового/ягодного** | **200,0** | **122,0** |
| **5** | **Хлеб пшеничный**  | **60,0** | **134,4** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок персиковый** | **200,0** | **136,8** |
| **2** | **Вафли**  | **20,0** | **108,4** |
| **3** | **Яблоко**  | **100** | **93,23** |
|  | **Ужин** |  |  |
|  **1** | **Рыба припущенная в молоке (минтай)** | **90,0** | **119,58** |
| **2** | **Картофельное пюре** | **150,0** | **138,0** |
| **3** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **4** | **Хлеб пшеничный**  | **50,0** | **112,0** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  |  **2 Ужин** |  |  |
|  **1** | **Молоко 3/2%** | **200**  | **118,4** |