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

**Меню на 10.03.2023г с 7-11 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша рисовая молочная вязкая** | **200,0** | **234,0** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **10,0** | **36,33** |
| **3** | **Кукуруза консервированная** | **100,0** | **58,0** |
| **4** | **Чай черный с сахаром** | **200,0** | **26,4** |
| **5** | **Апельсин** | **100** | **34,5** |
| **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** | **Плов из отварной говядины** | **200,0** | **341,9** |
| **3** | **Салат из моркови** | **90,0** | **118,8** |
| **4** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **93,2** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок виноградный, печенье** | **200/20** | **136,4/108,4** |
| **2** | **Банан** | **100,0** | **93,23** |
|  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Рагу из птицы** | **200,0** | **283,43** |
| **2** | **Помидор в нарезке** | **70** | **13,42** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **30,0** | **67,2** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **2 ужин** |  |  |
| **1** | **Молоко 3/2%** | **200** | **118,4** |