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

**Меню на 18.01.2023г с 7-11 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша «Дружба» молочная** | **200,0** | **179,9** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **10,0** | **36,33** |
| **3** | **Кукуруза консервированная** | **100,0** | **58,0** |
| **4** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **5** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко**  **Обед** | **200,0** | **118,4** |
| **1** | **Суп картофельный с клецками** | **200,0** | **99,02** |
| **2** | **Салат из свеклы с чесноком** | **60,0** | **78,6** |
| **3** | **Плов из отварной птицы** | **200,0** | **341,9** |
| **4** | **Кисель из концентрата плодово-ягодн.** | **200,0** | **122,0** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок персиковый** | **200,0** | **136,8** |
| **2** | **Запеканка из творога** | **100,0** | **221,6** |
|  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Голубцы овощные с молочным соусом** | **125/75** | **157,0** |
| **2** | **Зеленый горошек** | **60,0** | **21,0** |
| **3** | **Какао с молоком** | **190,0** | **136,8** |
| **3** | **Хлеб пшеничный** | **60,0** | **134,4** |
|  | **2 ужин** |  |  |
| **1** | **Йогурт 2/5%** | **200,0** | **116,2** |