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

 **Меню на 19.01.2023г с 12-18 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша манная молочная жидкая** | **200** | **186,0** |
| **2** | **Масло сливочное (порциями)** | **10,0** | **74,9** |
| **3** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **3** | **Зеленый горошек** | **120,0** | **42,0** |
| **4** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **5** | **Апельсин**  | **100,0** | **34,5** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко(1-4 классы)** | **200,0** | **118,4** |
|  |  **Обед**  |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с фасолью**  | **250,0** | **168,7** |
| **2** | **Котлеты рыбные (минтай)** | **100,0** | **110,4** |
| **3** | **Каша перловая рассыпчатая** | **180,0** | **246,33** |
| **4** | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **100,0** | **137,33** |
| **5** | **Напиток из шиповника** | **180,0** |  **87,3** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **80,0** | **179,2** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **59,4** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Банан** | **100,0** | **93,23** |
| **2** | **Йогурт 2/5%**  | **230,0** | **133,63** |
| **3** | **Вафли**  | **30,0** | **162,6** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Перец болгарский в нарезке**  | **100,0** | **28,0** |
| **2** | **Макароны отварные с сыром** | **200,0** | **288,8** |
| **3** | **Чай черный байховый с сахаром** | **200,0** | **26,4** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **99,0** |
|  |  **2 ужин** |  |  |
| **1** |  **Сок сливовый**  | **200,0** | **131,1** |