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

 **Меню на 19.01.2023г. с 7-11 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** | **10,0** | **36,33** |
| **3** | **Зеленый горошек** | **100,0** | **35,0** |
| **4** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9**  |
| **5** | **Апельсин**  | **100,0** | **34,5** |
| **6** | **Хлеб пшеничный**  | **40,0** | **89,6** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко** | **200,0** | **118,4** |
|  |  **Обед**  |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с фасолью**  | **200,0** | **134,96** |
| **2** | **Котлеты рыбные (минтай)** | **90,0** |  **99,36** |
| **3** | **Каша перловая рассыпчатая** | **150,0** | **205,6** |
| **4** | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **60,0** |  **81,4** |
| **5** | **Напиток из шиповника**  | **200,0** |  **97,0** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок фруктово-ягодный** | **200,0** | **100,0** |
| **2** | **Банан**  | **100,0** | **93,23** |
| **3** | **Йогурт**  | **100,0** | **58,1** |
| **4** | **Вафли**  | **20,0** | **108,4** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Винегрет с растительным маслом** | **90,0** | **103,27** |
| **2** | **Макароны отварные с сыром** | **150,0** | **216,5** |
| **3** | **Чай черный байховый с сахаром** | **200,0** | **26,4** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  |  **2 ужин** |  |  |
| **1** | **Йогурт 2/5%**  | **200,0** | **116,2** |