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

 **Меню на 20.01.2023г c 12-18 л.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша вязкая молочная пшенная** | **200,0** |  **292,1** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **3** | **Салат овощной с яблоками** | **130,0** | **46,8** |
| **4** | **Чай с лимоном** | **200,0** | **27,6**  |
| **5** | **Мандарин**  | **100,0** | **41,4** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **60,0** | **134,4** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **99,0** |
| **10:00** | **Молоко (1-4 кл.)** | **200,0** | **118,4** |
|  |  **Обед**  |  |  |
| **1** | **Щи из свежей капусты со сметаной** | **250,0** | **91,95** |
| **2** | **Котлеты из говядины** | **100,0** | **278,67** |
| **3** | **Картофельное пюре** | **180,0** | **165,6** |
| **4** | **Фасоль консервированная** | **100,0** | **84,0** |
| **5** | **Кисель из апельсинов** | **180,0** | **54,0** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100,0** | **224,0** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **59,4** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Йогурт 2/5%** | **220,0** | **168,3** |
| **2** | **Банан** | **100,0** | **93,23** |
| **3** | **Печенье**  | **30,0** | **162,6** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Помидор в нарезке**  | **130,0** | **24,92** |
| **2** | **Рагу из птицы**  | **210,0** | **297,6** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180,0** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  |  **2 ужин** |  |  |
| **1** |  **Сок виноградный**  | **200,0** | **136,4** |