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

**Меню на 20.01.2023г c 7-11 л.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша вязкая молочная пшенная** | **200** |  **292,1** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **10,0** | **36,33** |
| **3** | **Помидор в нарезке** | **100,0** | **19,17** |
| **4** | **Чай черный с сахаром** | **200,0** | **26,4**  |
| **5** | **Мандарин**  | **100,0** | **41,4** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко** | **200,0** | **118,4** |
|  |  **Обед**  |  |  |
| **1** | **Щи из свежей капусты со сметаной** | **200,0** | **73,56** |
| **2** | **Котлеты из говядины**  | **90,0** |  **250,8** |
| **3** | **Картофельное пюре** | **150,0** | **138,0** |
| **4** | **Фасоль консервированная** | **60,0** |  **50,4** |
| **5** | **Напиток из кураги** | **200,0** |  **102,2** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **2 Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок виноградный** | **200,0** | **136,4** |
| **2** | **Банан** | **100,0** | **93,23** |
| **3** | **Печенье**  | **20,0** | **108,4** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Салат овощной с яблоками**  | **70,0** | **25,2** |
| **2** | **Рагу из птицы**  | **200,0** | **283,43** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180,0** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **30,0** | **67,2** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  |  **2 ужин** |  |  |
| **1** |  **Йогурт 2/5%**  | **200,0** | **116,2** |