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

 **Меню на 23.01.2023г с 12-18 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  |  **Завтрак**  |  |  |
| **1** | **Каша жидкая молочная гречневая** | **200,0** | **197,2** |
| **2** | **Сливочное масло (порциями)** | **10,0** | **74,9** |
| **3** | **Яйцо вареное** | **40,0** | **56,6** |
| **4** | **Кукуруза консервированная** | **100,0** | **58,0** |
| **5** | **Чай черный без сахара** | **200,0** | **1,0** |
| **6** | **Банан**  | **100,0** | **34,5** |
| **7** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **8** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко 3/2% (1-4 классы)** | **200,0** | **118,4** |
|  |  **Обед**  |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с горохом** | **250,0** | **176,38** |
| **2** | **Огурец в нарезке** | **100,0** |  **15,17** |
| **3** | **Бефстроганов из отварной говядины** | **120,0** | **225,08** |
| **4** | **Каша перловая рассыпчатая** | **180,0** | **246,33** |
| **5** | **Кисель из апельсинов** | **180,0** | **54,0** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **80,0** | **179,2** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **99,0** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **2** | **Сырники**  | **150,0** | **343,8** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Макароны отварные с сыром** | **200,0** | **288,8** |
| **2** | **Помидор в нарезке** | **140,0** | **26,83** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180,0** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **59,4** |
|  |  **2 Ужин** |  |  |
|  **1** | **Сок сливовый** | **200,0**  |  **131,2** |