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

**Меню на 12.01.2023г с 12-18 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200,0** | **144,4** |
| **2** | **Сливочное масло (порциями)** | **10,0** | **74,9** |
| **3** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **4** | **Икра кабачковая** | **115,0** | **95,54** |
| **5** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **6** | **Апельсин** | **100,0** | **34,5** |
| **7** | **Хлеб пшеничный** | **60,0** | **134,4** |
| **8** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **99,0** |
|  | **Обед** |  |  |
| **1** | **Суп с рыбными консервами** | **250,0** | **155,15** |
| **2** | **Тефтели из говядины паровые** | **120,0** | **212,27** |
| **3** | **Картофельное пюре** | **180,0** | **165,6** |
| **4** | **Зеленый горошек** | **100,0** | **35,0** |
| **5** | **Компот из яблок** | **180,0** | **38,25** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **100,0** | **224,0** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Чай черный с сахаром** | **200,0** | **26,4** |
| **2** | **Вафли** | **30,0** | **343,8** |
| **3** | **Апельсин** | **100,0** | **34,5** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Голубцы с мясом и рисом, с соусом сметанным натуральным** | **146/77** | **240,0** |
| **2** | **Помидоры в нарезке** | **130,0** | **24,92** |
| **3** | **Какао с молоком** | **200,0** | **144,0** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **54,4** |
|  | **2 ужин** |  |  |
| **1** | **Сок сливовый** | **200,0** | **131,2** |