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

**Меню на 13.01.2023г с 12-18 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша рисовая молочная вязкая** | **200,0** | **234,0** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **3** | **Кукуруза консервированная** | **110,0** | **63,8** |
| **4** | **Чай черный с сахаром** | **200,0** | **26,4** |
| **5** | **Апельсин** | **100,0** | **34,5** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **55,0** | **108,9** |
|  | **Обед** |  |  |
| **1** | **Рассольник ленинградский** | **250,0** | **141,63** |
| **2** | **Плов из отварной говядины** | **200,0** | **341,9** |
| **3** | **Салат из моркови** | **100,0** | **132,0** |
| **4** | **Компот из смеси сухофруктов** | **180,0** | **83,88** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **80,0** | **179,2** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **69,3** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Чай с молоком и сахаром, печенье** | **230/30** | **136,16/162,6** |
| **2** | **Банан** | **100,0** | **93,23** |
|  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Мясное рагу** | **210,0** | **297,6** |
| **2** | **Помидор в нарезке** | **130,0** | **24,92** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180,0** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **54,4** |
|  |  |  |  |
|  | **2 ужин** |  |  |
| **1** | **Сок виноградный** | **200,0** | **136,4** |