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

**Меню на 16.01.2023г с 7-11 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша вязкая молочная пшенная** | **200,0** | **292,1** |
| **2** | **Зеленый горошек** | **100,0** | **35,0** |
| **3** | **Повидло яблочное** | **20,0** | **52,54** |
| **4** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **5** | **Чай черный без сахара** | **200,0** | **1,0** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  | **Обед** |  |  |
| **1** | **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** | **200,0** | **92,34** |
| **2** | **Рис отварной** | **150,0** | **213,5** |
| **3** | **Тефтели из говядины паровые** | **90,0** | **159,2** |
| **4** | **Кукуруза консервированная** | **60,0** | **34,8** |
| **5** | **Кисель из концентрата плодового/ягодного** | **200,0** | **122,0** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **80,0** | **179,2** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок фруктово-ягодный** | **200,0** | **100,0** |
| **2** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **3** | **Сырники** | **100,0** | **229,2** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Голубцы с мясом и рисом, с сметанным соусом** | **146/77** | **240,0** |
| **2** | **Помидор в нарезке** | **60,0** | **11,5** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180,0** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **30,0** | **67,2** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  | **2 Ужин** |  |  |
| **1** | **Йогурт 2/5%** | **200,0** | **116,2** |