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

**Меню на 31.01.2023г с 12-18 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак**  |  |  |
| **1** | **Каша вязкая молочная овсяная** | **200,0** | **294,2** |
| **2** | **Помидор в нарезке** | **125,0** | **23,96** |
| **3** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **4** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **5** | **Чай с лимоном**  | **200,0** | **27,6** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **70,0** | **156,8** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  |  **Обед** |  |  |
| **1** | **Рассольник ленинградский** | **250,0** | **141,63** |
| **2** | **Голубцы ленивые , картофельное пюре** | **100/180** |  **125,0/165,6** |
| **3** | **Салат из белокачанной капусты с морковью** | **110,0** | **137,33** |
| **4** | **Компот из чернослива** | **180,0** | **97,29** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **80,0** | **179,2** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **59,4** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Снежок 2/5%** | **220,0** | **168,3** |
| **2** | **Пудинг из творога с яблоками** | **110** | **200,28** |
| **3** | **Яблоко**  | **100,0** | **40,3** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Огурец в нарезке**  | **100,0** |  **15,17** |
| **2** | **Жаркое по-домашнему** | **200,0** | **306,3** |
| **4** | **Чай с сахаром**  | **200,0** | **26,4** |
| **5** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **6** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **99,0** |
|  |  **2 Ужин** |  |  |
|  **1** | **Сок виноградный** | **200,0** |  **136,4** |

 **Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_ Горшкова Е.Ю.**