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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 варенное** | **40,0** | **56,6** |
| **4** | **Винегрет с растительным маслом** | **70,0** | **80,33** |
| **5** | **Чай черный без сахара** | **200,0** | **1,0** |
| **6** | **Банан** | **100,0** | **37,6** |
| **7** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **8** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
| **10:00** | **Молоко**  **Обед** | **200,0** | **118,4** |
| **1** | **Суп картофельный с горохом** | **200,0** | **141,1** |
| **2** | **Огурец в н** | **60,0** | **49,85** |
| **3** | **Бефстроганов из отварной говядины** | **90,0** | **169,56** |
| **4** | **Каша перловая рассыпчатая** | **150,0** | **205,6** |
| **5** | **Кисель из концентрата плод/ягодн** | **200,0** | **122,0** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **60,0** | **134,4** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **39,6** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Сок сливовый** | **200,0** | **131,2** |
| **2** | **Сырники** | **100,0** | **229,2** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Макароны отварные с сыром** | **150,0** | **216,5** |
| **2** | **Помидор в нарезке** | **100,0** | **19,17** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **180,0** | **71,1** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **112,0** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **20,0** | **20,0** |
|  | **2 Ужин** |  |  |
| **1** | **Молоко 3/2%** | **200,0** | **118,4** |

**Меню на 09.10.2023г с 7-11лет**