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

 **Меню на 22.10.2023г c 12-18 л.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/№** |  **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | **Завтрак** |  |  |
| **1** | **Каша жидкая молочная гречневая**  | **200** | **197,2** |
| **2** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **15,0** | **54,5** |
| **3** | **Сливочное масло (порциями)** | **10,0** | **74,9** |
| **4** | **Огурец в нарезке**  | **125,0** | **18,96** |
| **5** | **Чай черный с молоком и сахаром** | **200,0** | **52,9** |
| **6** | **Яблоко свежее** | **100,0** | **40,3** |
| **7** | **Хлеб пшеничный**  | **70,0** | **156,8** |
| **8** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **79,2** |
|  |  **Обед**  |  |  |
| **1** | **Суп крестьянский с рисом** | **250,0** | **123,65** |
| **2** | **Бефстроганов из отварной говядины** | **110,0** | **207,24** |
| **3** | **Каша перловая рассыпчатая** | **180,0** | **246,33** |
| **4** | **Винегрет с растительным маслом** | **100,0** | **114,07** |
| **5** | **Компот из яблок** | **180,0** | **38,5** |
| **6** | **Хлеб пшеничный** | **90,0** | **201,6** |
| **7** | **Хлеб ржаной** | **30,0** | **59,4** |
|  | **Полдник** |  |  |
| **1** | **Йогурт 2/5%**  | **220,0** | **168,3** |
| **2** | **Банан**  | **100,0** | **93,23** |
| **3** | **Вафли**  | **30,0** | **162,6** |
|  | **Ужин** |  |  |
| **1** | **Кнели рыбные припущенные в молоке** | **120,0** | **106,8** |
| **2** | **Картофельное пюре** | **190,0** | **174,8** |
| **3** | **Кофейный напиток с молоком** | **200,0** | **79,0** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** | **40,0** | **89,6** |
| **5** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **99,0** |
|  |  **2 ужин** |  |  |
| **1** |  **Сок виноградный**  | **200,0** | **136,4** |