

Утверждаю
Директор ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Гришин Олег Николаевич

МЕНЮ на 21.05.2024

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | | 35 | 4,7 | 7,7 | 17,4 | 119,2 |
| ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ | | 220 | 13,7 | 12,0 | 49,8 | 409,1 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | | 200 | 3,4 | 3,1 | 16,6 | 108,2 |
| | | | 21,8 | 22,8 | 83,8 | 636,5 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,0 | 71,9 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | | 100 | 8,4 | 10,9 | 1,6 | 126,6 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | | 180 | 4,1 | 6,4 | 40,7 | 237,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 19,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | 2,0 | 0,5 | 25,4 | 82,4 |
| | | | 24,7 | 26,7 | 131,0 | 821,4 |
| Полдник | | | | | | |
| КОРЖ МОЛОЧНЫЙ | | 75 | 5,03 | 8,25 | 50,62 | 299,74 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | | 200 | 1,0 | 0,2 | 15,0 | 89,0 |
| | | | 6,03 | 8,45 | 65,62 | 388,74 |
| Ужин | | | | | | |
| САЛАТ ПЕЧЕНОЧНО-МОРКОВНЫЙ | | 100 | 9,23 | 7,5 | 3,1 | 129,57 |
| ГУЛЯШ | | 100 | 7,2 | 9,6 | 1,1 | 156,2 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ | | 180 | 5,71 | 5,06 | 31,54 | 186,5 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,5 | 56,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 2,5 | 0,4 | 29,2 | 97,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 60 | 2,0 | 0,5 | 25,4 | 82,4 |
| | | | 26,84 | 23,26 | 103,84 | 709,37 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| АКТИФИЛИН | | 200 | 3,1 | 4,5 | 7,9 | 96,8 |
| | | | 3,1 | 4,5 | 7,9 | 96,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 82,47 | 85,71 | 392,16 | 2 652,81 |

Зам.директора АХР: Бакулина Г.П. _____

Технолог: Ятгина П.М. _____