

Утверждаю
Директор ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
Гришин Олег Николаевич

МЕНЮ на 05.12.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60	6,6	7,2	14,3	148,0	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	13,8	13,5	29,8	299,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	3,1	26,9	149,5	
		23,8	23,8	71,0	596,5	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,5	2,1	6,6	51,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/20	5,8	7,3	32,8	254,4	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	11,3	16,4	19,2	221,0	
КАША ПШЕННАЯ	180	5,06	6,01	29,02	187,02	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	4,9	19,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
		28,76	32,21	126,52	894,22	
Полдник						
ПУДИНГ МАННЫЙ	100	3,58	8,42	23,15	176,94	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,5	0,1	14,0	77,6	
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,6	0,2	8,9	43,7	
		4,68	8,72	46,05	298,24	
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	2,0	4,8	2,1	70,8	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,4	10,3	20,4	213,5	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,0	7,6	6,2	119,6	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	15,0	89,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,5	0,4	29,2	97,8	
		20,9	23,3	72,9	590,7	
Ужин 2						
КЕФИР	200	3,1	4,5	7,2	97,2	
		3,1	4,5	7,2	97,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		81,24	92,53	323,67	2 476,86	

Зам.директора АХР: Бакулина Г.П. _____

Технолог: Ятгина П.М. _____