

**Утверждаю**  
**Директор ГАПОУ ЧАО «ЧМК»**  
**Гришин Олег Николаевич**

**МЕНЮ на 06.12.2025**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		50	4,9	10,2	22,3	138,0
ОМЛЕТ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		200	13,5	9,7	37,7	347,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
			21,8	23,0	86,9	635,4
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ		100	1,1	5,2	9,3	88,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250	1,9	5,9	11,1	106,7
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ		120	15,3	14,1	8,6	216,5
РИС 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
			27,5	32,0	108,6	830,0
<b>Полдник</b>						
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ		75	5,03	8,25	50,62	299,74
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	15,0	89,0
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,6	0,2	8,9	43,7
			6,63	8,65	74,52	432,44
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,3	0,1	2,4	52,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		280	11,2	17,2	5,2	223,2
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	15,0	89,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	2,5	0,4	29,2	97,8
			16,0	17,9	51,8	462,4
<b>Ужин 2</b>						
БИФИТОН		200	6,1	4,5	9,9	109,8
			6,1	4,5	9,9	109,8
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>78,03</b>	<b>86,05</b>	<b>331,72</b>	<b>2 470,04</b>

Зам.директора АХР: Бакулина Г.П. \_\_\_\_\_

Технолог: Ятгинина П.М. \_\_\_\_\_