

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

**МЕНЮ на 17.12.2024**

| Наименование блюда                                  | Выход     |          | Химический состав |             |               | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|---------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>                                      |           |          |                   |             |               |                               |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ<br>ВАРЕНОЙ И СЫРОМ     |           | 60       | 6,6               | 7,2         | 21,1          | 148,0                         |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ПШЕННОЙ КРУПЫ            |           | 200      | 13,8              | 13,5        | 29,8          | 299,0                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                     |           | 200      | 4,5               | 4,6         | 30,5          | 181,4                         |
|   |           |          | <b>24,9</b>       | <b>25,3</b> | <b>81,4</b>   | <b>628,4</b>                  |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |               |                               |
| ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ<br>КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                 |           | 100      | 1,1               | 0           | 2,4           | 14,0                          |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                              |           | 250      | 2,4               | 5,1         | 16,8          | 124,2                         |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>ПЕЧЕНЬЮ                 |           | 300      | 17,9              | 26,0        | 40,4          | 441,7                         |
| 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       | 4,0               | 0,5         | 25,4          | 122,4                         |
|   |           |          | <b>30,5</b>       | <b>32,0</b> | <b>130,7</b>  | <b>909,9</b>                  |
| <b>Полдник</b>                                      |           |          |                   |             |               |                               |
| БУЛОЧКА «ШКОЛЬНАЯ»                                  |           | 80       | 6,68              | 2,7         | 46,85         | 242,71                        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          |           | 200      | 3,4               | 3,1         | 26,9          | 149,5                         |
| ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ                                |           | 100      | 0,6               | 0,2         | 8,9           | 43,7                          |
|   |           |          | <b>10,68</b>      | <b>6,0</b>  | <b>82,65</b>  | <b>435,91</b>                 |
| <b>Ужин</b>   |           |          |                   |             |               |                               |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ<br>И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ |           | 100      | 2,7               | 7,1         | 7,7           | 63,8                          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          |           | 180      | 4,2               | 8,3         | 28,4          | 180,8                         |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ                |           | 120      | 11,4              | 10,3        | 20,4          | 213,5                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       |           | 200      | 0,5               | 0           | 14,0          | 77,6                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      |           | 60       | 2,5               | 0,4         | 29,2          | 97,8                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   |           | 60       | 2,0               | 0,5         | 25,4          | 82,4                          |
|   |           |          | <b>23,3</b>       | <b>26,6</b> | <b>125,1</b>  | <b>715,9</b>                  |
| <b>Ужин 2</b>                                       |           |          |                   |             |               |                               |
| АКТИФИЛИН   |           | 200      | 3,1               | 4,5         | 7,9           | 96,8                          |
|   |           |          | <b>3,1</b>        | <b>4,5</b>  | <b>7,9</b>    | <b>96,8</b>                   |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                               |           |          | <b>92,48</b>      | <b>94,4</b> | <b>427,75</b> | <b>2 786,91</b>               |

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

Технолог: Ятгина П.М. \_\_\_\_\_