

Утверждаю
Директор ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
Гришин Олег Николаевич

МЕНЮ на 20.12.2024

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	20,9	119,2
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
			21,6	20,5	85,5	616,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ		100	4,7	9,5	7,2	134,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250	1,9	5,9	11,1	106,7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		280	13,4	17,5	16,3	339,0
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
			29,1	33,8	98,9	882,3
Полдник						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,6	0,2	8,9	43,7
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ		150	7,0	7,2	47,5	286,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
			11,0	10,5	83,3	479,2
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,3	0,1	2,4	52,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	4,2	8,3	28,4	180,8
БЕФСТРОГАНОВ		100	8,7	18,9	10,8	227,0
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	15,0	89,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	2,5	0,4	29,2	97,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,0	0,5	25,4	82,4
			19,7	28,4	111,2	729,4
Ужин 2						
КЕФИР		200	3,1	4,5	7,2	97,2
			3,1	4,5	7,2	97,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,5	97,7	386,1	2 804,7

Зам.директора АХР: Бакулина Г.П. _____

Технолог: Ятгина П.М. _____