

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

**МЕНЮ на 22.12.2024**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,7	7,7	17,4	119,2
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		220	12,7	10,5	35,5	336,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,6	30,5	181,4
			<b>21,9</b>	<b>22,8</b>	<b>83,4</b>	<b>636,8</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,3	0,1	2,4	52,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2,4	2,7	17,1	103,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		280	11,2	17,2	5,2	223,2
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>24,0</b>	<b>20,9</b>	<b>89,0</b>	<b>681,3</b>
<b>Полдник</b>						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,8	4,9	27,2	208,5
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,6	0,2	8,9	43,7
			<b>7,8</b>	<b>8,2</b>	<b>63,0</b>	<b>401,7</b>
<b>Ужин</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО		100	0,8	0,1	1,7	13,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		120	8,2	13,2	2,9	178,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,61	6,52	48,06	269,41
КОМПОТ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	5,6	24,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	2,5	0,4	29,2	97,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,0	0,5	25,4	82,4
			<b>18,21</b>	<b>20,72</b>	<b>112,86</b>	<b>665,41</b>
<b>Ужин 2</b>						
ТОНУС		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>75,01</b>	<b>77,12</b>	<b>356,16</b>	<b>2 482,01</b>

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

Технолог: Ятгина П.М. \_\_\_\_\_