

**Утверждаю**  
И.О. Директора ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»  
Бакулина Галина Павловна

**МЕНЮ на 26.06.2024**

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
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		200	13,3	9,5	48,0	359,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	16,6	108,2
			<b>21,4</b>	<b>20,3</b>	<b>82,0</b>	<b>586,4</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,4	0,1	0,9	6,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,3	5,3	16,4	122,4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		120	9,3	10,0	2,1	203,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	1,7	4,3	3,9	72,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,1	0,1	5,8	26,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,0	0,5	25,4	82,4
			<b>20,9</b>	<b>20,7</b>	<b>88,5</b>	<b>673,9</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		150	11,9	13,0	33,7	276,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0,1	14,0	77,6
			<b>12,4</b>	<b>13,1</b>	<b>47,7</b>	<b>353,6</b>
<b>Ужин</b>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		100	3,0	0,2	6,3	38,8
ГУЛЯШ		100	7,2	9,6	1,1	156,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		180	6,2	7,7	7,1	163,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0,1	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>21,4</b>	<b>18,5</b>	<b>83,1</b>	<b>615,8</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>79,2</b>	<b>77,1</b>	<b>309,2</b>	<b>2 326,5</b>

Технолог: Ятгина П.М. \_\_\_\_\_