

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

**МЕНЮ на 26.11.2024**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200		12,3	8,9	39,9	315,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,4	3,1	26,9	149,5
			<b>20,4</b>	<b>19,7</b>	<b>87,7</b>	<b>584,1</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,2	2,1	10,7	67,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250		1,9	5,9	9,1	98,7
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	280		19,3	23,1	48,4	483,7
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>31,5</b>	<b>32,0</b>	<b>132,5</b>	<b>952,3</b>
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА «ОКТЯБРЕНОК»	80		8,12	5,02	46,9	269,77
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,5	0,1	14,0	77,6
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100		0,6	0,2	8,9	43,7
			<b>9,22</b>	<b>5,32</b>	<b>69,8</b>	<b>391,07</b>
<b>Ужин</b>						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	100		1,1	0	2,4	14,0
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	300		12,6	25,1	8,2	386,5
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
			<b>19,2</b>	<b>26,2</b>	<b>80,2</b>	<b>669,7</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>83,42</b>	<b>87,72</b>	<b>378,1</b>	<b>2 693,97</b>

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

Технолог: Ятгина П.М. \_\_\_\_\_