

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

МЕНЮ на 28.06.2024

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 ВАРЕНОЙ И СЫРОМ		60	6,6	7,2	21,1	148,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		200	11,8	12,6	38,2	338,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
			<b>21,8</b>	<b>22,9</b>	<b>86,2</b>	<b>636,2</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,4	0,1	0,9	6,3
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ		250	4,3	7,2	23,7	151,5
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ		100	8,3	18,0	8,6	213,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ		180	5,71	5,06	31,54	186,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	12,4	52,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,0	0,5	25,4	82,4
			<b>25,91</b>	<b>31,26</b>	<b>136,54</b>	<b>853,6</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		200	13,3	9,5	48,0	359,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0,1	14,0	77,6
			<b>13,8</b>	<b>9,6</b>	<b>62,0</b>	<b>436,6</b>
<b>Ужин</b>						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		120	9,3	10,0	2,1	203,0
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,61	6,52	48,06	269,41
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>18,91</b>	<b>17,52</b>	<b>118,76</b>	<b>730,21</b>
<b>Ужин 2</b>						
КЕФИР		200	3,1	4,5	7,2	97,2
			<b>3,1</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>97,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>83,52</b>	<b>85,78</b>	<b>410,7</b>	<b>2 753,81</b>

Технолог: Ятгина П.М. \_\_\_\_\_