

Утверждаю
Директор ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
Гришин Олег Николаевич

МЕНЮ на 28.12.2024

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	6,6	11,0	19,9	170,6
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		200	12,3	8,9	39,9	315,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
			22,3	23,2	86,7	635,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,3	5,1	7,4	82,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	6,5	5,8	18,9	135,1
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		100/50	11,3	16,4	19,2	221,0
РАГУ ОВОЩНОЕ		180	3,8	8,6	31,1	207,6
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
			32,0	36,8	140,9	948,7
Полдник						
СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ		100	11,9	13,3	33,8	276,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,6	0,2	8,9	43,7
			15,9	16,6	69,6	469,3
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ		100	4,7	9,5	7,2	134,0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		280	8,5	7,8	4,8	185,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,5	0	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
			18,2	18,2	80,6	577,1
Ужин 2						
БИФИТОН		200	6,1	4,5	9,9	109,8
			6,1	4,5	9,9	109,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			94,5	99,3	387,7	2 740,4

Зам.директора АХР: Бакулина Г.П. _____

Технолог: Ятгина П.М. _____