

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

**МЕНЮ на 29.06.2024**

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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	14,9	12,6	28,6	289,7
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,6	30,5	181,4
			<b>24,1</b>	<b>24,9</b>	<b>76,5</b>	<b>590,3</b>
<b>Обед</b>						
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,4	0,1	0,9	6,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	9,8	9,3	17,9	195,6
БЕФСТРОГАНОВ		100	8,7	18,9	10,8	227,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		180	6,2	7,7	38,1	246,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0	0	4,9	19,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	3,1	0,6	32,8	101,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,0	0,5	25,4	82,4
			<b>30,2</b>	<b>37,1</b>	<b>130,8</b>	<b>879,5</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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ		120/30	8,5	9,7	0,6	163,6
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,61	6,52	48,06	269,41
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
			<b>21,11</b>	<b>17,32</b>	<b>123,56</b>	<b>729,61</b>
<b>Ужин 2</b>						
БИФИТОН		200	3,1	4,5	7,8	96,7
			<b>3,1</b>	<b>4,5</b>	<b>7,8</b>	<b>96,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>90,91</b>	<b>96,92</b>	<b>386,36</b>	<b>2 649,71</b>

Технолог: Ятгина П.М. \_\_\_\_\_