

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	
Завтрак						
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
			24,1	24,9	76,5	590,3
Обед						
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
			30,2	37,1	130,8	879,5
Полдник						
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
			12,4	13,1	47,7	353,6
Ужин						
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
			21,11	17,32	123,56	729,61
Ужин 2						
БИФИТОН		200	3,1	4,5	7,8	96,7
			3,1	4,5	7,8	96,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			90,91	96,92	386,36	2 649,71

Технолог: Ятгина П.М. _____