

Утверждаю
 Директор ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
 Гришин Олег Николаевич

МЕНЮ на 30.12.2024

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
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		220	12,7	10,5	35,5	336,2
КАКАО С МОЛОКОМ		200	4,5	4,6	30,5	181,4
			23,8	26,1	85,9	688,2
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	1,3	0,1	7,5	36,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	1,9	5,9	23,4	105,0
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ		300	12,6	25,1	8,2	386,5
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
			24,9	32,0	103,4	831,0
Полдник						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,6	0,2	8,9	43,7
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		150	11,9	13,4	33,7	275,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,4	3,1	26,9	149,5
			15,9	16,7	69,5	468,4
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ		100	4,0	7,8	6,1	80,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	11,4	10,3	20,4	213,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		180	6,2	7,7	38,1	212,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0	12,4	52,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	2,5	0,4	29,2	97,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	2,0	0,5	25,4	82,4
			26,2	26,7	131,6	738,7
Ужин 2						
БИОКЕФИР		200	3,0	4,5	7,2	97,1
			3,0	4,5	7,2	97,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			93,8	106,0	397,6	2 823,4

Зам.директора АХР: Бакулина Г.П. _____

Технолог: Ятгина П.М. _____