

Утверждаю:

Директор ВЛЮУ «Усть-Заостровский СТ»

О.В. Васильева

МЕНЮ (для организации питания за счет средств потребителя)
на 13 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
Завтрак:						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	9,2	12,7	46,1	321,2	323
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Итого:		11,45	13	75,5	450,2	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,2	10,2	15,4	163	1164
Говядина тушеная с морковью и томатом	100	33	28,1	7	412,7	816
Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	200	6	8,8	31	233,2	338
Кисель с витамином «С»	200	0,02	0	32,1	125,8	349
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	пром.
Итого:		44,97	50,9	103,4	1052,2	
Полдник:						
Итого:		0	0	0	0	
Ужин:						
Котлета из говядины с соусом	50/50	21,2	19,4	10	297,4	466
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Макароны отварные с овощами	320	10,26	14,82	63,42	404,32	534
Итого:		33,71	34,52	102,82	830,72	
2 Ужин:						
Итого:		0	0	0	0	
Итого за день:		90,13	98,42	281,72	2333,12	

Главный бухгалтер :

Зав.столовой :

М.В. Батенок

С.Н. Сатьянова