

Утверждаю:
 Директор БПОУ «Усть-Заостровский СТ»
 О.В.Васильева

МЕНЮ (сироты)
 на 17 сентября 2025г.

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. д	№ рец.
Завтрак:						
Масло сливочное	10	0,1	15,5	0,18	149,6	547
Запеканка творожная с джемом	150/25	21	12	44,4	369,6	238
Яйцо отварное	40	10,8	10,8	0	144,4	1198
Хлеб пшеничный	60	5	0,06	28,8	138	пром.
Какао с молоком	200	2,2	1,6	26,3	134,2	1203
Итого:		39,1	39,96	99,68	935,8	
Обед:						
Солянка домашняя со сметаной	250/10	10,7	26,1	6,8	224,8	886
Птица жаренная	75	91,51	13,16	0,48	196,66	710
Бобовые отварные с маслом сливочным	200/10	2,08	6,42	1,76	75,36	56,57
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		112,79	46,68	63,84	762,02	
Полдник:						
Мармелад	150	0,15	0	119,1	481,5	пром.
Пудинг	120	4,92	3,6	23,16	145,2	пром.
Сок	200	0	0	22	100	пром.
Сыр Омичка	80	5,71	13,43	102	211,01	Пром.
Итого:		10,78	17,03	266,26	937,71	
Ужин:						
Минтай в сметанном соусе	125	14,5	12,13	6,25	188,88	11235
Каша рассыпчатая рисовая с маслом раст.	200	4	5,6	41,2	232,6	323
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,99	43,2	207	пром
Итого:		25,25	18,72	105,65	688,48	
2 Ужин:						
Йогурт десертный	290	8,41	7,25	40,31	258,1	пром.
Булочка	70	3,85	4,9	42,7	231	пром.
Итого:		12,26	12,15	83,01	489,1	
Итого за день:		200,18	134,54	518,76	3813,11	

Главный бухгалтер :
 Зав.столовой :

М.В. Батенок
 С.Н. Сатьянова