

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

МЕНЮ (сироты)
 на 14 сентября 2025г.

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич.	№ рец.
Завтрак:						
Колбаса п/к	22	11,4	31,5	0	124,67	417
Макароны отварные с сыром	200/25/5	13	14,9	51	379,6	538
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	547
Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,3	134,2	485
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,16	28,8	138	пром
Итого:		31,2	55,41	106,24	842,67	
Обед:						
Суп картофельный с бобаовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Гуляш из говядины	50/75	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным	200	6	8,8	31	233,2	338
Компот из сухофруктов кураги с витамином «С»	200	1	0	24,4	103,2	428
Хлеб пшеничный	100	7,5	1	48	230	пром.
Итого:		28,26	27,41	124,72	891,9	
Полдник:						
Сок	200	0	0	22	100	пром.
Зефир	100	7,4	11,8	23,6	417	Пром.
Вафли	50	5	9	32	265	пром.
Кексы	108	5	18	51	380	пром.
Итого:		17,4	38,8	128,6	1162	
Ужин:						
Рагу из овощей	250	40,4	47,7	50,1	779	735
Биточки из говядины с соусом	50/50	20,5	18,6	10	286,8	466
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Хлеб пшеничный	90	6,75	0,99	43,2	207	пром
Итого:		67,65	67,29	118,3	1332,8	
2 Ужин:						
Коктейль молочный	200	2,9	3,2	9	76	пром.
Печенье	60	3,6	15	36	294	пром.
Итого:		6,5	18,2	45	370	
Итого за день:		151,01	207,11	522,86	4599,37	

Главный бухгалтер :
 Зав.столовой :

М.В. Батенок
 С.Н. Сатьянова