

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

МЕНЮ (сироты)
 на 30 декабря 2025г.

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич	№ рец.
Завтрак:						
Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/10	9,2	12,7	46,1	321,2	323
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Какао с молоком	200	2,2	0,16	28,8	138	1203
Сыр	30	6,9	8,7	0	108	28
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	547
Итого:		20,65	29,11	89,44	702,4	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Макароны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Тефтели с соусом	60/50	6,24	8,76	4,84	124,2	1077
Компот из сухоф. кураги с вит.«С»	200	1	0	24,4	103,2	428
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Итого:		21,15	21,07	109,95	730,7	
Полдник:						
Сок	200	0	0	22	100	пром.
Сгущенное молоко	380	25,84	32,3	212,8	1254	пром.
Крекер	220	17,16	46,2	134,2	1009,8	пром.
Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	57	пром.
Итого:		44,2	78,8	380,25	2420,8	
Ужин:						
Молочный коктейль	200	2,9	3,2	9	76	пром.
Пряник	100	9,8	9,8	96,6	532	пром.
Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	919
Птица жаренная	75	91,51	13,16	0,48	196,66	710
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Итого:		115,71	31,96	175,61	1167,59	
2 Ужин:						
Блины с клубникой	450	24	48	164	1200	пром.
Каша гречневая с говядиной	250	15	55	42,5	725	пром.
Килька в т/с по-гавайски	240	16,8	20,4	26,4	360	пром.
Тефтели в соусе	325	21,78	15,86	33,8	157,25	пром.
Итого:		77,58	139,26	266,7	2442,25	
Итого за день:		279,29	300,2	1021,95	7463,74	

Главный бухгалтер :
 Зав.столовой :

М.В. Батенок
 С.Н. Сатьянова