

Утверждаю:

Директор БПОУ «Усть-Заостровский СТ»

О.В.Васильева

МЕНЮ (сироты)
на 28 января 2026г.

Наименование блюд	Выход блюда (грам)	белки	жиры	углеводы	Энергетич	№ рец.
Завтрак:						
Суп молочный с рисом	250/5	5,6	5,9	22,4	159,5	1015
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	547
Сыр	30	2,6	2,7	0	108	1057
Итого:		10,55	16,15	51,94	462,7	
Обед:						
Суп картофельный с бобаовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Печень жариная с соусом	50/50	27,9	13,3	5,2	250,5	671
Напиток из шиповника	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Макароны отварные	200	9,2	7,8	49	303,2	528
Итого:		45,01	25,31	94,71	798,2	
Полдник:						
Сгущенное молоко	380	25,84	32,3	212,8	1254	пром.
Пряник тульский	130	9,8	9,8	96,6	532	пром.
Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60	1143
Крекер	220	17,16	46,2	134,2	1009,8	пром.
Итого:		52,8	88,3	458,6	2855,8	
Ужин:						
Плов из говядины	250	25,71	32,96	50,71	509,15	638
Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,3	134,2	485
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	69	пром.
Итого:		30,16	34,86	91,41	712,35	
2 Ужин:						
Молочный коктейль	200	2,9	3,2	9	76	пром.
Пирожное	30	3,6	3,9	17,4	111	пром.
Итого:		6,5	7,1	26,4	187	
Итого за день:		145,02	171,72	723,06	5016,05	

Главный бухгалтер :

Зав.столовой :

М.В. Батенок
С.Н. Сатьянова