

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

МЕНЮ ( сироты )  
 на 29 декабря 2025г.

| Наименование блюд                        | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры   | углеводы | Энергетич. | № рец. |
|------------------------------------------|--------------------------|--------|--------|----------|------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                          |                          |        |        |          |            |        |
| Каша молочная манная с маслом сливочным  | 200/10                   | 9,8    | 9,53   | 49,78    | 326        | 323    |
| Масло сливочное                          | 10                       | 0,1    | 7,25   | 0,14     | 66,2       | 547    |
| Колбаса п/к                              | 30                       | 17     | 35     | 0        | 187        | 417    |
| Кофейный напиток                         | 200                      | 2,2    | 1,6    | 26,3     | 134,2      | 485    |
| Хлеб пшеничный                           | 30                       | 2,25   | 0,3    | 14,4     | 69         | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 31,35  | 53,68  | 90,62    | 782,4      |        |
| <b>Обед:</b>                             |                          |        |        |          |            |        |
| Суп картофельный с консервами из бобовых | 250                      | 3,2    | 8,4    | 29,2     | 199,2      | 1003   |
| Субпродукты в соусе, сердце              | 50/75                    | 10,3   | 6,3    | 5        | 113        | 876    |
| Бобовые отварные                         | 200                      | 2,08   | 6,42   | 1,76     | 75,36      | 56,57  |
| Напиток из шиповника                     | 200                      | 1      | 0      | 6,8      | 35,2       | 604    |
| Хлеб пшеничный                           | 30                       | 2,25   | 0,3    | 14,4     | 69         | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 18,83  | 21,42  | 57,16    | 491,76     |        |
| <b>Полдник:</b>                          |                          |        |        |          |            |        |
| Сок                                      | 200                      | 0      | 0      | 22       | 100        | пром.  |
| Сыр ломтиками                            | 150                      | 14,28  | 29,26  | 7,56     | 351,4      | пром.  |
| Шоколадный батончик                      | 50                       | 2,5    | 1,75   | 21,73    | 161        | пром.  |
| Яблоко                                   | 175                      | 0,3    | 0,3    | 7,35     | 35,25      | пром.  |
| Апельсин                                 | 175                      | 3,6    | 0,8    | 32,4     | 172        | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 20,68  | 32,11  | 91,04    | 819,65     |        |
| <b>Ужин:</b>                             |                          |        |        |          |            |        |
| Рагу из цыпленка-бройлера                | 325                      | 40,4   | 47,6   | 50,1     | 780,9      | 736    |
| Хлеб пшеничный                           | 30                       | 2,25   | 0,3    | 14,4     | 69         | пром.  |
| Чай с сахаром                            | 200/15                   | 0      | 0      | 15       | 60         | 1143   |
| Молочный коктейль                        | 200                      | 2,9    | 3,2    | 9        | 76         | пром.  |
| Кондитерские изделия глаз.               | 30                       | 1,35   | 4,8    | 18,6     | 123        | пром.  |
| Огурец свежий                            | 34                       | 0,14   | 0,02   | 0,8      | 3,65       | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 47,04  | 55,92  | 107,9    | 1112,55    |        |
| <b>2 Ужин:</b>                           |                          |        |        |          |            |        |
| Мандарины                                | 267                      | 1,84   | 0,46   | 17,25    | 87,4       | пром.  |
| Солянка сборная мясная                   | 525                      | 17,33  | 61,95  | 24,68    | 725,63     | пром.  |
| Сыр Хохланд творожный                    | 140                      | 8,54   | 31,08  | 4,9      | 257,4      | пром.  |
| Торт вафельный                           | 180                      | 11,6   | 68,2   | 123,2    | 1166       | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 39,31  | 161,69 | 170,03   | 2236,43    |        |
| Итого день :                             |                          | 157,21 | 324,82 | 516,75   | 5442,79    |        |

Главный бухгалтер :  
 Зав.столовой :

М.В. Батенок  
 С.Н. Сатьянова