

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

МЕНЮ (сироты)  
 на 11 марта 2026г.

| Наименование блюд                        | Выход<br>блюда<br>(грам) | белки  | жиры   | углеводы | Энергетич. | № рец. |
|------------------------------------------|--------------------------|--------|--------|----------|------------|--------|
| <b>Завтрак:</b>                          |                          |        |        |          |            |        |
| Колбаса п/к                              | 30                       | 17     | 35     | 0        | 187        | 417    |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200/10                   | 8,4    | 13,9   | 39,5     | 306        | 323    |
| 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    |
| Итого:                                   |                          | 27,75  | 56,45  | 69,04    | 688,2      |        |
| <b>Обед:</b>                             |                          |        |        |          |            |        |
| Свекольник со сметаной и яйцом           | 250/10                   | 5,67   | 13,45  | 27,46    | 246,69     | 36     |
| Шницель натуральный с соусом             | 2/75/50                  | 30,45  | 71,55  | 11,85    | 809,4      | 450    |
| Макароны отварные с овощами              | 320                      | 10,26  | 14,82  | 63,42    | 404,32     | 534    |
| Компот из свежих яблок с вит.С           | 200                      | 0      | 0      | 11,8     | 47,8       | 428    |
| Хлеб пшеничный                           | 30                       | 2,25   | 0,3    | 14,4     | 69         | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 48,63  | 100,12 | 128,93   | 1577,21    |        |
| <b>Полдник:</b>                          |                          |        |        |          |            |        |
| Джем                                     | 300                      | 0      | 0      | 204      | 816        | пром.  |
| Колбаса вареная                          | 69                       | 9      | 27     | 0        | 303,3      | 897    |
| Сырники                                  | 108                      | 12,1   | 5      | 17,5     | 129        | пром.  |
| Чай с сахаром                            | 200/15                   | 0      | 0      | 15       | 60         | 1143   |
| Шоколад                                  |                          |        |        |          |            |        |
| Итого:                                   |                          | 21,1   | 32     | 236,5    | 1308,3     |        |
| <b>Ужин:</b>                             |                          |        |        |          |            |        |
| Рыба под маринадом                       | 75/50                    | 24,2   | 15,8   | 20,6     | 310,6      | 146    |
| Картофель отварной                       | 200                      | 5,4    | 6,1    | 52,6     | 274,4      | 311    |
| Чай с сахаром                            | 200/15                   | 0      | 0      | 15       | 60         | 1143   |
| Хлеб пшеничный                           | 30                       | 2,25   | 0,3    | 14,4     | 69         | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 31,85  | 22,2   | 102,6    | 714        |        |
| <b>2 Ужин:</b>                           |                          |        |        |          |            |        |
| Йогурт                                   | 200                      | 6,4    | 8      | 106      | 140        | пром.  |
| Печенье экран                            | 50                       | 2,25   | 8,05   | 26,1     | 206        | пром.  |
| Итого:                                   |                          | 8,65   | 16,05  | 132,1    | 346        |        |
| Итого за день:                           |                          | 137,98 | 226,82 | 669,17   | 4633,71    |        |

Главный бухгалтер :

Зав.столовой :

М.В. Батенок

С.Н. Сатъянова