



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
 « 01 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 02 » сентября 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | |
| Неделя 1 День13 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,86 | 6,84 | 39,80 | 248,54 | 227 |
| | Чай с лимоном | 200 | 3,12 | 3,24 | 13,66 | 95,62 | 465 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 16,50 | 0,12 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Батон | 100 | 0,80 | 7,60 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,28 | 3,38 | 0,00 | 61,84 | 77 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 32,56 | 21,18 | 102,82 | 790,02 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (апельсин) | 92 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 92 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 0,40 | 3,80 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 118 | 1,80 | 9,90 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,56 | 22,22 | 92,16 | 494 |
| | Рассольник Ленинградский | 300 | 12,09 | 8,94 | 19,89 | 220,47 | 100 |
| | Пюре картофельное | 200 | 5,47 | 19,60 | 46,53 | 313,38 | 390 |
| | Азу | 100 | 21,98 | 22,10 | 6,36 | 300,60 | 327 |
| | Салат из моркови с чесноком | 100 | 6,26 | 2,21 | 9,69 | 103,40 | 47 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1100 | 48,16 | 67,11 | 179,39 | 1403,41 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 90 | 0,45 | 1,35 | 18,90 | 85,05 | 82 |
| | Ватрушка с повидлом | 160 | 8,70 | 7,76 | 47,51 | 299,22 | 535 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 450 | 9,15 | 9,11 | 88,81 | 474,27 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 100 | 0,64 | 6,08 | 39,36 | 187,52 | 573 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,44 | 1,54 | 11,36 | 64,38 | 460 |
| | Сложный гарнир | 200 | 8,02 | 3,94 | 25,32 | 188,70 | 377 |
| | Салат витаминный | 100 | 24,08 | 17,71 | 11,26 | 324,54 | 319 |
| | Кнели рыбные припущенные | 100 | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 47,92 | 45,24 | 91,26 | 968,58 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 182 | 5,00 | 6,80 | 11,00 | 116,20 | 470 |
| | Печенье | 20 | 0,58 | 1,50 | 19,96 | 91,30 | 72 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 202 | 5,58 | 8,30 | 30,96 | 207,50 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 3104 | 144,17 | 151,74 | 512,84 | 3932,58 | |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.