



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 02 » 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 03 » октября 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	28,38	16,74	4,02	339,14	268
	Какао с молоком	200	3,12	3,24	13,66	95,62	462
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	79
	Батон	100	2,90	7,50	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	35	10,32	8,12	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	61,22	35,72	68,74	973,78	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	216	1,00	3,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		216	1,00	3,00	42,00	189,00	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	162	1,80	9,90	50,10	256,20	574
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	25,02	101,62	476
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,21	8,73	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	26,42	23,22	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	6,31	2,01	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		1012	47,26	47,78	152,60	1220,49	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (банан)	79	0,18	0,81	7,29	34,02	82
	Пирожки печеные с картофелем и луком	100	5,82	7,52	7,80	113,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		379	6,00	8,33	37,49	237,72	
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,04	0,24	9,40	38,78	459
	Макаронные изделия отварные	180	6,34	6,53	38,79	238,66	256
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным	150	24,03	24,54	10,74	346,38	326
	Икра кабачковая (промышленного производства)	79	7,00	1,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА УЖИН		709	38,21	39,91	115,13	955,22	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Кефир)	167	5,00	5,80	8,00	100,20	470
	Вафли	17	6,60	1,20	21,60	150,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		184	11,60	7,00	29,60	250,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3055	165,29	141,74	445,56	3826,41	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.