



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 04 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 05 » 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 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	72	2,90	7,50	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	35	10,32	8,12	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	61,22	35,72	68,74	973,78	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	82	1,00	3,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		82	1,00	3,00	42,00	189,00	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	64	0,40	3,80	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	118	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 зеленым горошком	100	6,31	2,01	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		982	47,26	47,78	152,60	1220,49	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсин)	82	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		382	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)	86	7,00	1,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА УЖИН		716	38,21	39,91	115,13	955,22	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	182	5,00	5,80	8,00	100,20	470
	Вафли	44	6,60	1,20	21,60	150,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		223	11,60	7,00	29,60	250,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2916	165,29	141,74	445,56	3826,41	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.