



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 05 » 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 06 » октября 2023 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	6,86	6,84	39,80	248,54	227
	Какао с молоком	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
	Сыр (порциями)	35	5,28	3,38	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>32,56</b>	<b>21,18</b>	<b>102,82</b>	<b>790,02</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (банан)	163	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>163</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	163	1,80	9,90	50,10	256,20	574
	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	200	0,16	0,56	22,22	92,16	494
	Борщ с капустой и картофелем	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Рыба запеченная с картофелем по русски	250	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Салат из свеклы с чесноком	100	6,26	2,21	6,36	103,4	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1063</b>	<b>48,16</b>	<b>67,11</b>	<b>179,39</b>	<b>1403,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (банан)	163	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Ватрушка с повидлом	60	8,70	7,76	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>423</b>	<b>9,15</b>	<b>9,11</b>	<b>88,81</b>	<b>474,27</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	0,64	6,08	39,36	187,52	573
	Чай с лимоном	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Азу	100	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
	Рис отварной	200					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>47,92</b>	<b>45,24</b>	<b>91,26</b>	<b>968,58</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	167	5,00	6,80	11,00	116,20	470
	Вафли	17	0,58	1,50	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>184</b>	<b>5,58</b>	<b>8,30</b>	<b>30,96</b>	<b>207,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3088</b>	<b>144,17</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.