



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В.  
 « 06 » \_\_\_\_\_ 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 07 » 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 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из крупы «Геркулес»	200	6,86	6,84	39,80	248,54	227
	Кофейный напиток	200	3,12	3,24	13,66	95,62	465
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	79
	Хлеб пшеничный	50	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная	30	5,28	3,38	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>32,56</b>	<b>21,18</b>	<b>102,82</b>	<b>790,02</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (апельсин)	173	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>173</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 кураги)	200	0,16	0,56	22,22	92,16	494
	Суп с макаронными изделиями	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Зразы из говядины с рисом	100	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Винегрет овощной	100	6,26	2,21	6,36	103,4	47
	Каша гречневая рассыпчатая	180					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1093</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 (яблоко)	158	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Коржик молочный	60	8,70	7,76	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>418</b>	<b>9,15</b>	<b>9,11</b>	<b>88,81</b>	<b>474,27</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	80	0,64	6,08	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Гарнир сложный (капуста тушен+ картоф. пюре)	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Салат (морковь+ чеснок)	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
	Кнели рыбные припущенные	100					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>680</b>	<b>47,92</b>	<b>45,24</b>	<b>91,26</b>	<b>968,58</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кефир	167	5,00	6,80	11,00	116,20	470
	Батон с повидлом	33/13	0,58	1,50	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>213</b>	<b>5,58</b>	<b>8,30</b>	<b>30,96</b>	<b>207,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3077</b>	<b>144,7</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.