



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 08 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 10 » сентября 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 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога	100	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	109	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Яйцо вареное	40	5,28	3,38	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>469</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)	52	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>52</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
	Суп гороховый	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Картофельное пюре	200	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Котлеты рыбные	100	21,98	22,10	6,36	300,60	327
	Салат витаминный	100	6,26	2,21	9,69	103,40	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1113</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)	52	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	8,70	7,76	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>352</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
	Какао с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Плов из отварной птицы	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Салат из свеклы отварной	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>594</b>	<b>47,92</b>	<b>45,24</b>	<b>91,26</b>	<b>968,58</b>
<b>2-Й УЖИН</b>	Йогурт	167	5,00	6,80	11,00	116,20	470
	Печенье	19	0,58	1,50	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>186</b>	<b>5,58</b>	<b>8,30</b>	<b>30,96</b>	<b>207,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2766</b>	<b>144,17</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.