



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 10 » 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 11 » октября 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	200	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	100	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Яйцо вареное	40	5,28	3,38	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,56	21,18	102,82	790,02	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	83	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		83	0,80	0,80	19,60	88,80	
ОБЕД	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 сухофруктов	200	0,16	0,56	22,22	92,16	494
	Борщ	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Картофель отварной	200	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Тефтели рыбные	100	21,98	22,10	6,36	300,60	327
	Луковый салат	91	6,26	2,21	9,69	103,40	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		1104	48,16	67,11	179,39	1403,41	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (банан)	83	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Коржик молочный	60	8,70	7,76	47,51	299,22	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		343	9,15	9,11	88,81	474,27	
УЖИН	Хлеб пшеничный	91	0,64	6,08	39,36	187,52	573
	Какао с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Птица отварная	100	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Салат из свеклы с чесноком	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
	Каша рассыпчатая гречневая	180					
ИТОГО ЗА УЖИН		671	47,92	45,24	91,26	968,58	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Кефир)	167	5,00	6,80	11,00	116,20	470
	Печенье	29	0,58	1,50	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		196	5,58	8,30	30,96	207,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2957	144,17	151,74	512,84	3932,58	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.