



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
 « 15 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 16 » 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 День13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	200	6,86	6,84	39,80	248,54	<b>227</b>
	Чай с лимоном	200	3,12	3,24	13,66	95,62	<b>465</b>
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	100	0,80	7,60	49,20	234,40	<b>573</b>
	Яйцо вареное	40	5,28	3,38	0,00	61,84	<b>77</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>32,56</b>	<b>21,18</b>	<b>102,82</b>	<b>790,02</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	61	0,40	3,80	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	163	1,80	9,90	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,56	22,22	92,16	<b>494</b>
	Рассольник Ленинградский	300	12,09	8,94	19,89	220,47	<b>100</b>
	Пюре картофельное	200	5,47	19,60	46,53	313,38	<b>390</b>
	Азу	100	21,98	22,10	6,36	300,60	<b>327</b>
	Салат из моркови с чесноком	100	6,26	2,21	9,69	103,40	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1124</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	<b>501</b>
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,45	1,35	18,90	85,05	<b>82</b>
	Ватрушка с повидлом	160	8,70	7,76	47,51	299,22	<b>535</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>460</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	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	<b>460</b>
	Сложный гарнир	200	8,02	3,94	25,32	188,70	<b>377</b>
	Салат витаминный	100	24,08	17,71	11,26	324,54	<b>319</b>
	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>	Кисломолочный напиток (Йогурт)	167	5,00	6,80	11,00	116,20	<b>470</b>
	Печенье	24	0,58	1,50	19,96	91,30	<b>72</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>191</b>	<b>5,58</b>	<b>8,30</b>	<b>30,96</b>	<b>207,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3115</b>	<b>144,17</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.