



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 13 » 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 16 » октября 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	19,56	33,86	53,82	527,30	285
	Чай с лимоном	200	0,10	0,44	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	79
	Батон	100	2,90	7,50	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,04	4,76	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	43,1	46,68	119,16	1055,8	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	142	0,40	1,80	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		142	0,40	1,80	16,20	75,60	
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 смеси сухофруктов	200	0,00	0,38	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,60	12,93	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	15,84	17,17	17,48	274,08	339
	Огурец консервированный	100	0,10	0,80	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1133	38,76	48,92	164,55	1188,84	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоки)	142	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	7,09	3,82	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	26	1,20	0,14	16,60	78	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		428	8,65	4,26	84,36	432,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	82	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,12	3,24	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	6,80	4,40	16,32	143,48	380
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	4,61	19,87	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	5,37	1,64	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		722	20,70	36,75	94,95	712,03	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	167	5,00	5,80	8,40	101,80	470
	Печенье	47	2,60	0,16	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		214	7,60	5,96	21,80	185,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3199	119,15	144,23	492,80	3617,28	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.