



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 15 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 18 » 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 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченный	200	19,56	33,86	53,82	527,30	<b>285</b>
	Чай с лимоном	200	0,04	0,24	9,40	38,78	<b>459</b>
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	67	2,90	7,50	50,90	264,00	<b>576</b>
	Яйцо вареное	40	4,04	4,76	0,24	56,56	<b>267</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>43,04</b>	<b>46,48</b>	<b>114,52</b>	<b>1036,26</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	1,80	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>1,80</b>	<b>16,20</b>	<b>75,60</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	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 смеси сухофруктов	200	0,00	0,38	19,88	80,74	<b>495</b>
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,60	12,93	21,09	243,78	<b>123</b>
	Пюре картофельное	200	8,02	3,94	25,32	188,70	<b>377</b>
	Котлеты из говядины	100	15,84	17,17	17,48	274,08	<b>339</b>
	Огурец консервированный	100	0,10	0,80	2,50	14,10	<b>148</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1133</b>	<b>38,76</b>	<b>48,92</b>	<b>160,97</b>	<b>1174,80</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,36	0,36	8,82	39,96	<b>82</b>
	Коржик молочный	60	7,09	3,82	36,54	224,83	<b>547</b>
	Конфеты шоколадные	20					
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>8,65</b>	<b>4,32</b>	<b>84,36</b>	<b>432,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	82	0,80	7,60	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,12	3,24	13,66	95,62	<b>462</b>
	Капуста тушеная	200	6,80	4,40	16,32	143,48	<b>380</b>
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	4,61	19,87	7,22	149,72	<b>299</b>
	Салат из свёклы с чесноком	100	5,37	1,64	8,55	88,81	<b>34</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>722</b>	<b>20,70</b>	<b>36,75</b>	<b>94,95</b>	<b>712,03</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	167	5,00	5,80	8,40	101,80	<b>470</b>
	Печенье	24	2,60	0,16	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>191</b>	<b>7,60</b>	<b>5,96</b>	<b>21,80</b>	<b>185,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3051</b>	<b>119,15</b>	<b>144,23</b>	<b>492,80</b>	<b>3617,28</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.