



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 19 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 20 » 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 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	200	6,86	6,84	39,80	248,54	227
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,24	13,66	95,62	465
	Масло сливочное (порциями)	20	16,50	0,12	0,16	149,62	79
	Хлеб пшеничный	70	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	5,28	3,38	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</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)	75	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>75</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
	Рассольник ленинградский	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Пюре из гороха с пассированным луком	225	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Гуляш из отварной говядины	100	21,98	22,10	6,36	300,60	327
	Винегрет овощной	100	6,26	2,21	9,69	103,40	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1138</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 (яблоко)	75	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Ватрушка с творожным фаршем	100	8,70	7,76	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>375</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
	Чай с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Пюре картофельное	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Шницель натуральный рубленый	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
	Сельдь с луком	60	13,74	15,97	3,96	203,44	316
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>640</b>	<b>47,92</b>	<b>45,24</b>	<b>91,26</b>	<b>968,58</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	167	5,00	6,80	11,00	116,20	470
	Батон с повидлом	66/16	0,58	1,50	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>249</b>	<b>5,58</b>	<b>8,30</b>	<b>30,96</b>	<b>207,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2997</b>	<b>144,17</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.