



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска
 _____ Дамм В.В.
 « 20 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 21 » сентября 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 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	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	113	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Яйцо вареное	40	5,28	3,38	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		573	32,56	21,18	102,82	790,02	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	79	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		79	0,80	0,80	19,60	88,80	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	54	1,80	9,90	50,10	256,20	574
	Компот из плодов или ягод сушеных (из шиповника)	200	0,16	0,56	22,22	92,16	494
	Суп картофельный	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Капуста тушеная	200	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Котлеты рыбные	100	21,98	22,10	6,36	300,60	327
	Салат из моркови с чесноком	100	6,26	2,21	9,69	103,40	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		1004	48,16	67,11	179,39	1403,41	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсин)	79	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Оладьи	160	8,70	7,76	47,51	299,22	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		439	9,15	9,11	88,81	474,27	
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	0,64	6,08	39,36	187,52	573
	Какао с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Жаркое по-домашнему	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Огурец консервированный	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
ИТОГО ЗА УЖИН		550	47,92	45,24	91,26	968,58	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	167	5,00	6,80	11,00	116,20	470
	Печенье	19	0,58	1,50	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		186	5,58	8,30	30,96	207,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2831	144,17	151,74	512,84	3932,58	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.