



УТВЕРЖДАЮ
И.о директора
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.
« 25 » 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 26 » октября 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,02	7,76	43,56	276,18	225
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	92	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	30	8,12	10,32	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		542	18,59	22,83	90,86	628,96	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	165	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		165	3	1	42	189	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Напиток из шиповника + Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496
	Суп картофельный с клецками	300	9,78	11,88	16,92	212,70	115
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	10,34	24,64	0,00	263,12	353
	Икра кабачковая	111	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА ОБЕД		1091	31,98	32,31	129,93	879,2	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	165	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	427,82	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		525	12,56	12,33	95,91	551,84	
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	6,18	7,41	89,05	22
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
ИТОГО ЗА УЖИН		700	16,33	17,15	97,58	494,75	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	192	6,88	5,00	11,00	116,20	470
	Вафли	20	1,20	6,60	21,60	150,00	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		212	8	11,6	32,6	266,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3235	90,46	97,02	488,88	3009,95	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.