



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 28 » 09 2023 г.

**Менюготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 29 » 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 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	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	100	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>550</b>	<b>32,56</b>	<b>21,18</b>	<b>102,82</b>	<b>790,02</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (апельсины)	94	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>94</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	60	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 кураги)	200	0,16	0,56	22,22	92,16	494
	Щи из свежей капусты	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Плов из отварной птицы	200	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	6,26	2,21	9,69	103,40	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>914</b>	<b>48,16</b>	<b>67,11</b>	<b>179,39</b>	<b>1102,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	94	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Пирожки печеные с рыбными консервами и рисом	100	8,70	7,76	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>394</b>	<b>9,15</b>	<b>9,11</b>	<b>88,81</b>	<b>474,27</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	70	0,64	6,08	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Жаркое по-домашнему	250	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Огурец консервированный	100	13,74	15,97	3,96	203,44	316
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>630</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>2831</b>	<b>144,17</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.