



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 29 » 09 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 30 » 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 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая 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	100	0,80	7,60	49,20	234,40	573
	Яйцо вареное	40	5,28	3,38	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</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	120/67	0,40	3,80	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной		1,80	9,90	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,56	22,22	92,16	494
	Рассольник Ленинградский	300	12,09	8,94	19,89	220,47	100
	Пюре картофельное	200	5,47	19,60	46,53	313,38	390
	Азу	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1087</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 (апельсины)	94	0,45	1,35	18,90	85,05	82
	Ватрушка с повидлом	160	8,70	7,76	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>454</b>	<b>9,15</b>	<b>9,11</b>	<b>88,81</b>	<b>474,27</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	120	0,64	6,08	39,36	187,52	573
	Какао с молоком	200	1,44	1,54	11,36	64,38	460
	Сложный гарнир	200	8,02	3,94	25,32	188,70	377
	Салат витаминный	100	24,08	17,71	11,26	324,54	319
	Кнели рыбные припущенные	100					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>720</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
	Печенье	20	0,58	1,50	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>187</b>	<b>5,58</b>	<b>8,30</b>	<b>30,96</b>	<b>207,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3102</b>	<b>144,17</b>	<b>151,74</b>	<b>512,84</b>	<b>3932,58</b>	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.