



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.
« 27 » 10 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 30 » 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 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг творожный запеченный | 200 | 38,86 | 19,56 | 53,82 | 527,30 | 285 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,10 | 14,04 | 58,32 | 459 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Батон | 62 | 7,50 | 2,90 | 50,90 | 264,00 | 576 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,76 | 4,04 | 0,24 | 56,56 | 267 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 522 | 22,68 | 23,10 | 88,70 | 800,80 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (яблоки) | 44 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 44 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 75,6 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 66 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 150 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из сухофруктов+Вит «С» | 200 | 0,38 | 0,00 | 24,46 | 98,88 | 495 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 300 | 12,93 | 12,60 | 21,09 | 243,78 | 123 |
| | Пюре картофельное | 200 | 3,94 | 8,02 | 25,32 | 188,70 | 377 |
| | Котлеты из говядины | 100 | 17,17 | 15,84 | 17,48 | 274,08 | 339 |
| | Огурец консервированный | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,50 | 10,00 | 149 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1116 | 33,95 | 34,15 | 99,7 | 810,85 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 44 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 82 |
| | Коржик молочный | 60 | 3,82 | 7,09 | 36,54 | 224,83 | 547 |
| | Конфеты шоколадные | 26 | 0,14 | 1,20 | 16,60 | 78,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 4,32 | 5,65 | 84,36 | 314,87 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,26 | 6,80 | 15,90 | 141,22 | 380 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 19,87 | 4,61 | 7,22 | 149,72 | 299 |
| | Салат из свёклы с чесноком | 100 | 1,64 | 5,37 | 8,55 | 88,81 | 34 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 740 | 22,61 | 21,10 | 73,11 | 527,91 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 192 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Печенье | 32 | 0,16 | 2,60 | 13,40 | 84,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 224 | 4,96 | 7,6 | 21,8 | 185,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 3306 | 90,32 | 92 | 383,87 | 2715,83 | |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.