



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 03 » 11 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска**

на « 07 » ноября 2023 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Дружба»	200	4,96	6,94	25,74	185,34	229
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,3</b>	<b>20,38</b>	<b>93,34</b>	<b>744,96</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	88	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>88</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из кураги+Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Суп с рыбными консервами	300	16,08	20,10	18,09	317,01	122
	Рагу из птицы	200	25,54	27,68	17,64	419,34	376
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>37,51</b>	<b>37,9</b>	<b>134,12</b>	<b>809,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие(яблоко)	88	1,35	0,45	18,90	85,05	82
	Пирожки печеные из сдобного теста (с капустой и яйцом)	120	8,38	9,60	42,46	289,70	535
	Конфеты шоколадные	21	0,14	1,20	16,60	78,00	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>429</b>	<b>9,87</b>	<b>11,25</b>	<b>100,36</b>	<b>542,75</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	75	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	327
	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	97,00	150
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>675</b>	<b>15,48</b>	<b>16,58</b>	<b>94,02</b>	<b>557,76</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (кефир)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	61/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>269</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>28,36</b>	<b>193,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2971</b>	<b>90,26</b>	<b>92,48</b>	<b>469,8</b>	<b>2936,56</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.