



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В
« 09 » _____ 11 _____ 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 10 » ноября _____ 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 12							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,74	28,38	4,02	339,14	268
	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	70	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,38	21,25	71,62	798,76	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	168	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		168	0,8	0,8	19,6	88,8	
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
	Компот из кураги+Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,73	12,21	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,15	31,18	115,7	814,81	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоко)	168	1,32	0,45	18,00	85,05	82
	Пирожки печеные из сдобного теста(с рыбными консервами)	120	12,94	14,56	46,81	370,04	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		488	9,8	11,18	88,11	445,09	
УЖИН	Хлеб пшеничный	65	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460
	Жаркое по-домашнему	250	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		615	21,17	19,02	86,74	517,8	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Варенец)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	61/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		269	7,3	5,58	28,36	193,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3060	90,6	89,01	410,13	2858,36	

Медицинская сестра

Баринаева С.А