



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 17 » 11 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 19 » ноября 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 7							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запечённые	200	35,12	20,68	44,24	504,02	286
	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	25,94	28,15	109,58	832,16	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	94	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		94	1,80	0,40	16,20	75,60	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	100	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из чернослива+Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494
	Суп гороховый	300	18,00	14,22	32,76	329,79	127
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1050	35,19	35,16	126,39	948,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	94	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Колбасные изделия, запечённые в тесте	100	5,32	12,99	0,32	139,59	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		394	5,17	13,35	31,54	269,55	
УЖИН	Хлеб пшеничный	68	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	112,76	462
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат из свеклы отварной	100	1,34	6,09	7,68	90,91	26
ИТОГО ЗА УЖИН		568	15,4	16,78	97,38	595,39	
2-Й УЖИН	Варенец	192	6,80	5,00	11,00	116,20	470
	Печенье	29	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		221	6,96	7,6	24,4	200,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2849	91	101,44	405,49	2921,4	

Медицинская сестра

Баринава С.А