



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
 « 17 » 11 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 20 » 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 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая	200	7,78	6,86	44,46	270,58	223
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	62	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр(порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>517</b>	<b>20,37</b>	<b>22,17</b>	<b>101,79</b>	<b>623,4</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (апельсин)	94	3,00	1,00	42,00	189,00	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>94</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>189,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	69	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	100	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Кисель из яблок свежих +Вит «С»	200	0,12	0,12	25,02	101,62	476
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	112
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Шницель натуральный рубленый	100	17,63	22,34	9,87	311,06	319
	Салат из зеленого горошка и лука репчатого	100	2,60	5,22	5,93	80,06	42/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1069</b>	<b>36,16</b>	<b>34,18</b>	<b>105,92</b>	<b>859,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсин)	94	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>354</b>	<b>4,25</b>	<b>2,16</b>	<b>68,76</b>	<b>310,72</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	69	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Запеканка картофельная с мясом	200	23,56	21,70	27,30	387,98	334
	Сельдь с луком	120	15,97	13,74	3,96	203,44	316
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>589</b>	<b>19,57</b>	<b>20,56</b>	<b>94,5</b>	<b>584,33</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Варенец)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Вафли	18	1,20	6,60	21,60	150,00	580
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>251,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2833</b>	<b>90,35</b>	<b>91,67</b>	<b>442,97</b>	<b>2818,2</b>	

Медицинская сестра

Баринаева С.А