



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 21 » 11 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 22 » 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 10							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	200	33,86	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	19,47	21,15	96,87	755,8	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	88	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		88	1,8	0,4	16,2	75,6	
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 сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Салат из лука репчатого	91	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1041	38,8	40,13	116,45	973,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	88	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		348	4,18	7,45	67,76	354,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА УЖИН		660	20,15	21,25	112,86	519,03	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	192	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	29	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		221	5,96	7,6	21,4	184,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2880	90,36	97,98	431,54	2862,5	

Медицинская сестра

Баринаева С.А