



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 22 » 11 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 23 » 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 2 День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшениная вязкая	200	8,02	7,76	43,56	276,18	<b>225</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	62	7,50	2,90	50,90	264,00	<b>576</b>
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	<b>75</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>517</b>	<b>18,5</b>	<b>22,83</b>	<b>90,86</b>	<b>628,96</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (апельсины)	94	3,00	1,00	42,00	189,00	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>94</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	100	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Напиток из шиповника + Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	<b>496</b>
	Суп картофельный с клецками	300	9,78	11,88	16,92	212,70	<b>115</b>
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	<b>256</b>
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	184	10,34	24,64	0,00	263,12	<b>353</b>
	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	97,00	<b>150</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1114</b>	<b>31,9</b>	<b>32,31</b>	<b>129,93</b>	<b>879,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (апельсины)	94	0,81	0,18	7,29	34,02	<b>82</b>
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	427,82	<b>526</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>454</b>	<b>12,5</b>	<b>12,33</b>	<b>95,91</b>	<b>551,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	68	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	<b>307</b>
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	6,18	7,41	89,05	<b>22</b>
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	<b>380</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>668</b>	<b>16,3</b>	<b>17,15</b>	<b>97,58</b>	<b>494,75</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	192	6,88	5,00	11,00	116,20	<b>470</b>
	Вафли	18	1,20	6,60	21,60	150,00	<b>580</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>11,6</b>	<b>32,6</b>	<b>266,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3057</b>	<b>90</b>	<b>97,02</b>	<b>488,88</b>	<b>3009,95</b>	

Медицинская сестра

Баринаова С.А.