



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.
« 01 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 03 » декабря 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 запеченные | 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 (бананы) | 93 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 93 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 93 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из 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 | | 1043 | 35,19 | 35,16 | 126,39 | 948,5 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 93 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 82 |
| | Колбасные изделия, запеченные в тесте | 100 | 5,32 | 12,99 | 0,32 | 139,59 | 536 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 393 | 5,17 | 13,35 | 31,54 | 269,55 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 79 | 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 | | 579 | 15,4 | 16,78 | 97,38 | 595,39 | |
| 2-Й УЖИН | Ряженка | 179 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | 470 |
| | Печенье | 28 | 0,16 | 2,60 | 13,40 | 84,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 207 | 6,96 | 7,6 | 24,4 | 200,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2837 | 91 | 101,44 | 405,49 | 2921,4 | |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.