



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В
 « 08 » _____ 12 _____ 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 09 » декабря _____ 2023 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День13							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,60	6,78	43,28	256,34	217
	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	77	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		537	18,07	19,13	94,02	574,84	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	63	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		63	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	139	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Рассольник Ленинградский	300	8,94	12,09	19,80	220,14	100
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1089	33,13	34,29	127,14	879,24	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (бананы)	63	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		323	3,8	2,34	70,29	316,66	
УЖИН	Хлеб пшеничный	79	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Сложный гарнир (капуста тушёная+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	392
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302
ИТОГО ЗА УЖИН		679	27,62	18,11	105,84	638,26	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	179	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	21	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		200	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2891	90,38	81,87	435,29	2670,4	

Медицинская сестра

Баринаева С.А