



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 30 » 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 6							
ЗАВТРАК	Каша из крупы «Геркулес»	200	7,82	8,82	38,34	263,76	212
	Кофейный напиток	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Хлеб пшеничный	54	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная(порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	21,16	27,19	102,94	723,84	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	144	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		144	0,80	0,80	19,60	88,80	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	55	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	100	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из кураги +Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	11,67	15,03	20,67	263,67	129
	Зразы из говядины с рисом	100	14,57	12,87	18,27	240,72	336
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	36,7	37,86	96,98	965,65	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (бананы)	144	1,35	0,45	18,90	85,05	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		404	5,17	7,54	77,84	399,88	
УЖИН	Хлеб пшеничный	55	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,82	1,48	15,98	83,94	460
	Гарнир сложный (капуста тушен+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	392
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302
ИТОГО ЗА УЖИН		655	19,56	17,16	95,19	561,8	
2-Й УЖИН	Ряженка	192	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Батон с повидлом	62/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		270	7,3	5,58	27,96	191,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3012	90,69	96,13	420,51	2931,47	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.