



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 31 » декабря 2023 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога запеченные	200	35,12	20,68	44,24	504,02	<b>286</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	92	7,50	2,90	50,90	264,00	<b>576</b>
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	<b>267</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>552</b>	<b>25,94</b>	<b>28,15</b>	<b>109,58</b>	<b>832,16</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	78	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>78</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>75,60</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из из чернослива+Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	<b>494</b>
	Суп гороховый	300	18,00	14,22	32,76	329,79	<b>127</b>
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	<b>377</b>
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	<b>307</b>
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	<b>2</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1100</b>	<b>35,19</b>	<b>35,16</b>	<b>126,39</b>	<b>948,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (яблоко)	78	0,36	0,36	8,82	39,96	<b>82</b>
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	5,32	12,99	0,32	139,59	<b>536</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>378</b>	<b>5,17</b>	<b>13,35</b>	<b>31,54</b>	<b>269,55</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	115	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	112,76	<b>462</b>
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	<b>375</b>
	Салат из свеклы отварной	100	1,34	6,09	7,68	90,91	<b>26</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>415</b>	<b>15,4</b>	<b>16,78</b>	<b>97,38</b>	<b>595,39</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Ряженка	192	6,80	5,00	11,00	116,20	<b>470</b>
	Печенье	17	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>199</b>	<b>6,96</b>	<b>7,6</b>	<b>24,4</b>	<b>200,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2722</b>	<b>91</b>	<b>101,44</b>	<b>405,49</b>	<b>2921,4</b>	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.