



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 08 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 11 » 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 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	68	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		528	22,68	23,10	88,70	800,80	
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
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1089	33,95	34,15	99,7	810,85	
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	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	21	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		344	4,32	5,65	84,36	314,87	
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
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		719	22,61	21,10	73,11	527,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (кефир)	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	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2943	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Баринаева С.А