



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В.  
 « 29 » \_\_\_\_\_ 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 01 » января 2024 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 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая	200	7,78	6,86	44,46	270,58	<b>223</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</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>
	Сыр(порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	<b>75</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>547</b>	<b>20,37</b>	<b>22,17</b>	<b>101,79</b>	<b>623,4</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	72	3,00	1,00	42,00	189,00	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>72</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>189,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	85	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>
	Кисель из яблоч свежих +Вит «С»	200	0,12	0,12	25,02	101,62	<b>476</b>
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	<b>112</b>
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	<b>380</b>
	Шницель натуральный рубленный	100	17,63	22,34	9,87	311,06	<b>319</b>
	Салат из зеленого горошка и лука репчатого	100	2,60	5,22	5,93	80,06	<b>42/1</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1135</b>	<b>36,16</b>	<b>34,18</b>	<b>105,92</b>	<b>859,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Яблоко)	72	0,81	0,18	7,29	34,02	<b>82</b>
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	<b>531</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>332</b>	<b>4,25</b>	<b>2,16</b>	<b>68,76</b>	<b>310,72</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Запеканка картофельная с мясом	200	23,56	21,70	27,30	387,98	<b>334</b>
	Сельдь с луком	120	15,97	13,74	3,96	203,44	<b>316</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>19,57</b>	<b>20,56</b>	<b>94,5</b>	<b>584,33</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Вафли	18	1,20	6,60	21,60	150,00	<b>580</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>251,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2916</b>	<b>90,35</b>	<b>91,67</b>	<b>442,97</b>	<b>2818,2</b>	

Медицинская сестра

Баринаова С.А