



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 19 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 20 » 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 День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	33,86	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	86	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		546	19,47	21,15	96,87	755,8	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	121	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		121	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
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Салат из лука репчатого	38	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1027	38,8	40,13	116,45	973,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (бананы)	125	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		385	4,18	7,45	67,76	354,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	70	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА УЖИН		650	20,15	21,25	112,86	519,03	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	179	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	17	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		196	5,96	7,6	21,4	184,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2925	90,36	97,98	431,54	2862,5	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.