



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В  
« 22 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 23 » 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 2 День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,60	6,78	43,28	256,34	<b>217</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	83	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>543</b>	<b>18,07</b>	<b>19,13</b>	<b>94,02</b>	<b>574,84</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	91	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>91</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	200	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	<b>495</b>
	Рассольник Ленинградский	300	8,94	12,09	19,80	220,14	<b>100</b>
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	<b>377</b>
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	<b>325</b>
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	<b>21</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1150</b>	<b>33,13</b>	<b>34,29</b>	<b>127,14</b>	<b>879,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (яблоко)	91	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	<b>531</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>351</b>	<b>3,8</b>	<b>2,34</b>	<b>70,29</b>	<b>316,66</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	88	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Сложный гарнир (капуста тушёная+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	<b>392</b>
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	<b>2</b>
	Кнеди рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	<b>302</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>688</b>	<b>27,62</b>	<b>18,11</b>	<b>105,84</b>	<b>638,26</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток ( кефир)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Печенье	17	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>209</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3032</b>	<b>90,38</b>	<b>81,87</b>	<b>435,29</b>	<b>2670,4</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.