



УТВЕРЖДАЮ  
И.о директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.  
« 28 » 11 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 29 » ноября 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 3</b>      |                                      |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша ячневая вязкая                  | 200         | 6,84             | 6,86         | 39,80         | 248,54                  | 227         |
|                             | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 3,24             | 3,12         | 18,24         | 113,76                  | 465         |
|                             | Масло сливочное (порциями)           | 20          | 0,12             | 16,50        | 0,16          | 149,62                  | 79          |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 44          | 7,60             | 0,80         | 49,20         | 234,40                  | 573         |
|                             | Колбаса вареная (порциями)           | 30          | 3,38             | 5,28         | 0,00          | 61,84                   | 77          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                      | <b>494</b>  | <b>21,18</b>     | <b>22,56</b> | <b>107,4</b>  | <b>708,16</b>           |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (яблоко)               | 96          | 0,80             | 0,80         | 19,60         | 88,80                   | 82          |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |                                      | <b>96</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19,60</b>  | <b>88,8</b>             |             |
| <b>ОБЕД</b>                 | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20                  | 573         |
|                             | Хлеб ржаной                          | 100         | 9,90             | 1,80         | 50,10         | 256,20                  | 574         |
|                             | Компот из чернослива+Вит «С»         | 200         | 0,56             | 0,16         | 26,78         | 110,30                  | 494         |
|                             | Рассольник Ленинградский             | 300         | 8,94             | 12,09        | 18,80         | 220,14                  | 100         |
|                             | Пюре из гороха с пассированным луком | 225         | 19,60            | 5,47         | 46,53         | 313,38                  | 390         |
|                             | Гуляш из отварной говядины           | 100         | 22,10            | 21,98        | 6,36          | 300,60                  | 327         |
|                             | Винегрет овощной                     | 100         | 2,21             | 6,26         | 9,69          | 103,40                  | 47          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                      | <b>1075</b> | <b>34,15</b>     | <b>35,77</b> | <b>110,6</b>  | <b>821,11</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый                        | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,40         | 90,00                   | 501         |
|                             | Фрукты свежие(яблоко)                | 96          | 1,35             | 0,45         | 18,90         | 85,05                   | 82          |
|                             | Ватрушка с творожным фаршем          | 100         | 7,52             | 5,52         | 7,80          | 113,70                  | 531         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |                                      | <b>396</b>  | <b>8,87</b>      | <b>6,27</b>  | <b>49,1</b>   | <b>288,75</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный                       | 44          | 6,08             | 0,64         | 39,36         | 187,52                  | 573         |
|                             | Чай с молоком                        | 200         | 1,72             | 1,48         | 15,98         | 83,94                   | 460         |
|                             | Пюре картофельное                    | 200         | 3,94             | 8,02         | 25,32         | 188,70                  | 377         |
|                             | Шницель натуральный рубленый         | 100         | 17,63            | 22,34        | 9,87          | 311,06                  | 319         |
|                             | Сельдь с луком                       | 39          | 15,97            | 13,74        | 3,96          | 203,44                  | 316         |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |                                      | <b>583</b>  | <b>17,45</b>     | <b>20,63</b> | <b>94,49</b>  | <b>673,29</b>           |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Кисломолочный напиток (Бифидок)      | 192         | 6,80             | 5,00         | 11,00         | 116,20                  | 470         |
|                             | Батон с повидлом                     | 61/16       | 1,50             | 0,58         | 19,96         | 91,30                   | 72          |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |                                      | <b>269</b>  | <b>8,3</b>       | <b>5,58</b>  | <b>30,96</b>  | <b>207,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                      | <b>2913</b> | <b>90,75</b>     | <b>91,61</b> | <b>412,15</b> | <b>2787,61</b>          |             |

Медицинская сестра

Баринаева С.А