



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
Дамм В.В.

« 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска**

на « 02 » января 2024 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	4,96	6,94	25,74	185,34	229
	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	60	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,3	20,38	93,34	744,96	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	135	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		135	0,8	0,8	19,6	88,8	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из кураги+Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Суп с рыбными консервами	300	16,08	20,10	18,09	317,01	122
	Рагу из птицы	200	25,54	27,68	17,64	419,34	376
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	37,51	37,9	134,12	809,19	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты (апельсины)	135	1,35	0,45	18,90	85,05	82
	Пирожки печеные из сдобного теста (с капустой и яйцом)	120	8,38	9,60	42,46	289,70	535
	Конфеты шоколадные	22	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		477	9,87	11,25	100,36	542,75	
УЖИН	Хлеб пшеничный	75	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
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	327
	Икра кабачковая	50	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА УЖИН		625	15,48	16,58	94,02	557,76	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Кефир)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	61/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		269	7,3	5,58	28,36	193,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3016	90,26	92,48	469,8	2936,56	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.