



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 04 » января 2024 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	200	8,02	7,76	43,56	276,18	225
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	92	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	18,5	22,83	90,86	628,96	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	135	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		135	3	1	42	189	
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
	Напиток из шиповника + Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496
	Суп картофельный с клецками	300	9,78	11,88	16,92	212,70	115
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	104	10,34	24,64	0,00	263,12	353
	Икра кабачковая	50	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА ОБЕД		1034	31,9	32,31	129,93	879,2	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	135	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	427,82	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		495	12,5	12,33	95,91	551,84	
УЖИН	Хлеб пшеничный	115	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	6,18	7,41	89,05	22
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
ИТОГО ЗА УЖИН		715	16,3	17,15	97,58	494,75	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Кефир)	192	6,88	5,00	11,00	116,20	470
	Вафли	18	1,20	6,60	21,60	150,00	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		210	8	11,6	32,6	266,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3136	90	97,02	488,88	3009,95	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.