



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В
 « 29 » _____ 12 2023 г.

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

на « 06 » 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 13							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,60	6,78	43,28	256,34	217
	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	93	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		553	18,07	19,13	94,02	574,84	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	62	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		62	1,8	0,4	16,2	75,6	
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 сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Рассольник Ленинградский	300	8,94	12,09	19,80	220,14	100
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	33,13	34,29	127,14	879,24	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоко)	62	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		322	3,8	2,34	70,29	316,66	
УЖИН	Хлеб пшеничный	126	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Сложный гарнир (капуста тушёная+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	392
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302
ИТОГО ЗА УЖИН		726	27,62	18,11	105,84	638,26	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Варенец)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	17	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		209	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2972	90,38	81,87	435,29	2670,4	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.