



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 08 » 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 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	74	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		534	22,68	23,10	88,70	800,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	66	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		66	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	163	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1113	33,95	34,15	99,7	810,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоко)	66	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	24	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,32	5,65	84,36	314,87	
УЖИН	Хлеб пшеничный	88	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		728	22,61	21,10	73,11	527,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (варенец)	166	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	18	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		184	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2975	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.