



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 29 » 12 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 09 » января 2024 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 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	16,74	28,38	4,02	339,14	0,08
	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	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>24,72</b>	<b>25,45</b>	<b>73,32</b>	<b>691,92</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие(яблоко)	66	3,00	1,00	42,00	189,00	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>66</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	163	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	25,02	101,62	476
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,73	12,21	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1013</b>	<b>31,78</b>	<b>33,12</b>	<b>110,3</b>	<b>820,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоко)	66	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Пирожки печеные с картофелем и луком	120	7,76	8,70	47,51	299,22	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>386</b>	<b>8,57</b>	<b>8,88</b>	<b>77,2</b>	<b>408,39</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным	150	24,54	24,03	10,74	346,38	326
	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	97,00	150
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>730</b>	<b>15,11</b>	<b>16,89</b>	<b>89,77</b>	<b>450,38</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Кефир)	166	5,80	5,0	8,00	100,20	470
	Вафли с начинкой сливочной	19	1,20	6,60	21,60	150	580
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>185</b>	<b>7,0</b>	<b>11,6</b>	<b>29,6</b>	<b>250,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2935</b>	<b>90,18</b>	<b>96,94</b>	<b>422,19</b>	<b>2810,38</b>	

Медицинская сестра

Баринаева С.А