



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска
 _____ Дамм В.В.
 « 10 » января 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 11 » 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 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	6,98	6,78	41,90	256,22	214
	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	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,8	21,32	107,24	648,72	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	160	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		160	1,80	0,40	16,20	75,60	
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
	Напиток из шиповника +Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	112
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1113	36,45	33,05	95,33	808,4	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (банан)	160	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	472,82	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		520	12,81	12,9	64,17	557,78	
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		580	16,14	18,37	75,33	555,53	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Варенец)	167	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	25	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		192	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3125	90,96	93,64	380,07	2831,83	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.