



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В.  
 « 11 » января 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 12 » 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 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	34,92	25,08	38,02	518,06	<b>279</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	<b>576</b>
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	<b>75</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>18,47</b>	<b>23,97</b>	<b>89,75</b>	<b>717,24</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (киви)	160	3,00	1,00	42,00	189,00	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>160</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	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	163	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из сухофруктов+ Вит»С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	<b>495</b>
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	<b>95</b>
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,47	6,88	26,60	241,83	<b>313</b>
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	<b>34</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1063</b>	<b>35,81</b>	<b>26,84</b>	<b>117,8</b>	<b>839,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (киви)	160	0,81	0,18	7,29	34,02	<b>82</b>
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	<b>531</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>4,25</b>	<b>2,16</b>	<b>68,76</b>	<b>310,72</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	<b>325</b>
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	<b>42</b>
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	<b>385</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>21,78</b>	<b>22,18</b>	<b>98,17</b>	<b>498,3</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Варенец)	167	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Вафли	16	1,20	6,60	21,60	150,00	<b>580</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>184</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>251,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3082</b>	<b>90,31</b>	<b>87,75</b>	<b>446,48</b>	<b>2806,32</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.