



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.

« 15 » января 2024 г.

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

на « 16 » 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 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Дружба»	200	4,96	6,94	25,74	185,34	229
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Хлеб пшеничный	60	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,3</b>	<b>20,38</b>	<b>93,34</b>	<b>744,96</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (бананы)	94	0,80	0,80	19,60	88,80	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>94</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	108	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из кураги+Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Суп с рыбными консервами	300	16,08	20,10	18,09	317,01	122
	Рагу из птицы	200	25,54	27,68	17,64	419,34	376
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>958</b>	<b>37,51</b>	<b>37,9</b>	<b>134,12</b>	<b>809,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты (бананы)	94	1,35	0,45	18,90	85,05	82
	Пирожки печеные из сдобного теста (с капустой и яйцом)	120	8,38	9,60	42,46	289,70	535
	Конфеты шоколадные	16	0,14	1,20	16,60	78,00	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>9,87</b>	<b>11,25</b>	<b>100,36</b>	<b>542,75</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	327
	Икра кабачковая	54	1,00	7,00	7,00	97,00	150
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>644</b>	<b>15,48</b>	<b>16,58</b>	<b>94,02</b>	<b>557,76</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Варенец)	167	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	61/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>244</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>28,36</b>	<b>193,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2880</b>	<b>90,26</b>	<b>92,48</b>	<b>469,8</b>	<b>2936,56</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.