



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

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

**Менюготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 27 » января 2024 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                               | Вес блюд а  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 6</b>      |  |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша из крупы «Геркулес»                         | 200         | 7,82             | 8,82         | 38,34         | 263,76                  | <b>212</b>  |
|                             | Кофейный напиток                                 | 200         | 3,24             | 3,12         | 18,24         | 113,76                  | <b>465</b>  |
|                             | Масло сливочное (порциями)                       | 20          | 0,12             | 16,50        | 0,16          | 149,62                  | <b>79</b>   |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 49          | 7,60             | 0,80         | 49,20         | 234,40                  | <b>573</b>  |
|                             | Колбаса вареная(порциями)                        | 30          | 3,38             | 5,28         | 0,00          | 61,84                   | <b>77</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |  | <b>499</b>  | <b>21,16</b>     | <b>27,19</b> | <b>102,94</b> | <b>723,84</b>           |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (Апельсины)                        | 125         | 0,80             | 0,80         | 19,60         | 88,80                   | <b>82</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |  | <b>125</b>  | <b>0,80</b>      | <b>0,80</b>  | <b>19,60</b>  | <b>88,80</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 кураги +Вит «С»                        | 200         | 0,98             | 0,06         | 23,00         | 95,94                   | <b>494</b>  |
|                             | Суп с макаронными изделиями и картофелем         | 300         | 11,67            | 15,03        | 20,67         | 263,67                  | <b>129</b>  |
|                             | Зразы из говядины с рисом                        | 100         | 14,57            | 12,87        | 18,27         | 240,72                  | <b>336</b>  |
|                             | Винегрет овощной                                 | 100         | 2,21             | 6,26         | 9,69          | 103,40                  | <b>47</b>   |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180         | 10,15            | 7,70         | 44,60         | 288,52                  | <b>202</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |  | <b>1093</b> | <b>36,7</b>      | <b>37,86</b> | <b>96,98</b>  | <b>965,65</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый                                    | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,40         | 90,00                   | <b>501</b>  |
|                             | Фрукты свежие (Апельсины)                        | 125         | 1,35             | 0,45         | 18,90         | 85,05                   | <b>82</b>   |
|                             | Коржик молочный                                  | 60          | 3,82             | 7,09         | 36,54         | 224,83                  | <b>547</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |  | <b>385</b>  | <b>5,17</b>      | <b>7,54</b>  | <b>77,84</b>  | <b>399,88</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный                                   | 80          | 6,08             | 0,64         | 39,36         | 187,52                  | <b>573</b>  |
|                             | Чай с молоком                                    | 200         | 1,82             | 1,48         | 15,98         | 83,94                   | <b>460</b>  |
|                             | Гарнир сложный (капуста тушен+картофельное пюре) | 200         | 5,32             | 7,58         | 27,26         | 197,76                  | <b>392</b>  |
|                             | Салат из моркови с чесноком                      | 100         | 1,49             | 6,08         | 7,25          | 89,47                   | <b>21</b>   |
|                             | Кнели рыбные припущенные                         | 100         | 19,23            | 2,17         | 5,34          | 117,96                  | <b>302</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |  | <b>680</b>  | <b>19,56</b>     | <b>17,16</b> | <b>95,19</b>  | <b>561,8</b>            |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Снежок   | 167         | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 100,20                  | <b>470</b>  |
|                             | Батон с повидлом                                 | 100/16      | 1,50             | 0,58         | 19,96         | 91,30                   | <b>72</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |  | <b>283</b>  | <b>7,3</b>       | <b>5,58</b>  | <b>27,96</b>  | <b>191,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |  | <b>3065</b> | <b>90,69</b>     | <b>96,13</b> | <b>420,51</b> | <b>2931,47</b>          |             |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.