



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В.
« 26 » января 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 28 » 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 7							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	200	35,12	20,68	44,24	504,02	286
	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	25,94	28,15	109,58	832,16	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	125	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		125	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
	Компот из из чернослива+Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494
	Суп гороховый	300	18,00	14,22	32,76	329,79	127
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1113	35,19	35,16	126,39	948,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	125	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	5,32	12,99	0,32	139,59	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	5,17	13,35	31,54	269,55	
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	112,76	462
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат из свеклы отварной	100	1,34	6,09	7,68	90,91	26
ИТОГО ЗА УЖИН		580	15,4	16,78	97,38	595,39	
2-Й УЖИН	Снежок	167	6,80	5,00	11,00	116,20	470
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		187	6,96	7,6	24,4	200,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2990	91	101,44	405,49	2921,4	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.