



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.

« 29 » января 2024 г.

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

на « 30 » 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	<b>229</b>
	Кофейный напиток с молоком	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	50	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>500</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)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный		3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	216	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 рыбными консервами	300	16,08	20,10	18,09	317,01	<b>122</b>
	Рагу из птицы	200	25,54	27,68	17,64	419,34	<b>376</b>
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1016</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	<b>501</b>
	Фрукты свежие(бананы)	100	1,35	0,45	18,90	85,05	<b>82</b>
	Пирожки печеные из сдобного теста (с капустой и яйцом)	120	8,38	9,60	42,46	289,70	<b>535</b>
	Конфеты шоколадные	13	0,14	1,20	16,60	78,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>433</b>	<b>9,87</b>	<b>11,25</b>	<b>100,36</b>	<b>542,75</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	50	6,08	0,64	39,36	187,52	<b>573</b>
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	<b>460</b>
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	<b>377</b>
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	<b>327</b>
	Икра кабачковая	42	1,00	7,00	7,00	97,00	<b>150</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>592</b>	<b>15,48</b>	<b>16,58</b>	<b>94,02</b>	<b>557,76</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Бифидок)	167	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Батон с повидлом	33/16	1,50	0,58	19,96	91,30	<b>72</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>216</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>28,36</b>	<b>193,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2857</b>	<b>90,26</b>	<b>92,48</b>	<b>469,8</b>	<b>2936,56</b>	

Медицинская сестра

Баринаова С.А.