



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 07 » 03 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 10 » марта 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	73	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	25,94	28,15	109,58	832,16	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	114	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		114	1,80	0,40	16,20	75,60	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	177	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот 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 из свежих помидор	98	1,23	5,15	5,80	74,38	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1125	35,19	35,16	126,39	948,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоко)	114	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		414	5,17	13,35	31,54	269,55	
УЖИН	Хлеб пшеничный	94	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	150	1,34	6,09	7,68	90,91	26
ИТОГО ЗА УЖИН		644	15,4	16,78	97,38	595,39	
2-Й УЖИН	Ряженка	182	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		202	6,96	7,6	24,4	200,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3032	91	101,44	405,49	2921,4	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.