



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 12 » 03 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 13 » марта 2024г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	33,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	19,47	21,15	96,87	755,8	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (бананы)	123	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		123	1,8	0,4	16,2	75,6	
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 сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Салат из лука репчатого	38	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	38,8	40,13	116,45	973,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (бананы)	123	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		383	4,18	7,45	67,76	354,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	105	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА УЖИН		685	20,15	21,25	112,86	519,03	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	182	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	34	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		216	5,96	7,6	21,4	184,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3005	90,36	97,98	431,54	2862,5	

Медицинская сестра

Баринава С.А.