



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В
 « 15 » марта 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 16 » марта 2024 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День13							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,60	6,78	43,28	256,34	217
	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	18,07	19,13	94,02	574,84	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	82	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		82	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
	Рассольник Ленинградский	300	8,94	12,09	19,80	220,14	100
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1127	33,13	34,29	127,14	879,24	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (яблоко)	82	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		342	3,8	2,34	70,29	316,66	
УЖИН	Хлеб пшеничный	104	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Сложный гарнир (капуста тушёная+картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	392
	Салат из свежих помидоров	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302
ИТОГО ЗА УЖИН		704	27,62	18,11	105,84	638,26	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Снежок)	182	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	16	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		198	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2986	90,38	81,87	435,29	2670,4	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.