



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В.
 « 15 » марта 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 18 » 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 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	38,86	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		496	22,68	23,10	88,70	800,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	105	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		105	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
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Овощи свежие - помидора(порциями)	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1127	33,95	34,15	99,7	810,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты(апельсины)	105	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	23	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		388	4,32	5,65	84,36	314,87	
УЖИН	Хлеб пшеничный	96	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		736	22,61	21,10	73,11	527,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	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	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3050	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.