



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В.
 « 18 » марта 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 19 » 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 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 200 | 16,74 | 28,38 | 4,02 | 339,14 | 0,08 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Батон | 73 | 7,50 | 2,90 | 50,90 | 264,00 | 576 |
| | Сыр (порциями) | 35 | 8,12 | 10,32 | 0,00 | 125,40 | 75 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 528 | 24,72 | 25,45 | 73,32 | 691,92 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие(апельсины) | 109 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 189,00 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 109 | 3 | 1 | 42 | 189 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 177 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Кисель из яблок свежих | 200 | 0,12 | 0,12 | 25,02 | 101,62 | 476 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 8,73 | 12,21 | 10,14 | 181,62 | 104 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 23,22 | 26,42 | 31,92 | 456,32 | 375 |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2,01 | 6,31 | 10,82 | 107,53 | 42 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1037 | 31,78 | 33,12 | 110,3 | 820,49 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (апельсины) | 109 | 0,81 | 0,18 | 7,29 | 34,02 | 82 |
| | Пирожки печеные с картофелем и луком | 120 | 7,76 | 8,70 | 47,51 | 299,22 | 535 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 429 | 8,57 | 8,88 | 77,2 | 408,39 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 104 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,10 | 14,04 | 58,32 | 459 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,53 | 6,34 | 38,79 | 238,66 | 256 |
| | Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным | 150 | 24,54 | 24,03 | 10,74 | 346,38 | 326 |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 97,00 | 150 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 734 | 15,11 | 16,89 | 89,77 | 450,38 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 182 | 5,80 | 5,0 | 8,00 | 100,20 | 470 |
| | Вафли с начинкой сливочной | 18 | 1,20 | 6,60 | 21,60 | 150 | 580 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 200 | 7,0 | 11,6 | 29,6 | 250,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 3037 | 90,18 | 96,94 | 422,19 | 2810,38 | |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.