



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В  
 « 12 » апреля 2024 г.

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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |  |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2 День 13</b>     |  |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша рисовая вязкая                                | 200         | 5,60             | 6,78         | 43,28         | 256,34                  | <b>217</b>  |
|                             | Чай с лимоном                                      | 200         | 0,44             | 0,10         | 14,04         | 58,32                   | <b>459</b>  |
|                             | Масло сливочное (порциями)                         | 20          | 0,12             | 16,50        | 0,16          | 149,62                  | <b>79</b>   |
|                             | Батон  | 58          | 7,50             | 2,90         | 50,90         | 264,00                  | <b>576</b>  |
|                             | Яйцо вареное                                       | 40          | 4,76             | 4,04         | 0,24          | 56,56                   | <b>267</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |  | <b>518</b>  | <b>18,07</b>     | <b>19,13</b> | <b>94,02</b>  | <b>574,84</b>           |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (Апельсины)                          | 83          | 1,80             | 0,40         | 16,20         | 75,60                   | <b>82</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |  | <b>83</b>   | <b>1,8</b>       | <b>0,4</b>   | <b>16,2</b>   | <b>75,6</b>             |             |
| <b>ОБЕД</b>                 | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20                  | <b>573</b>  |
|                             | Хлеб ржаной  | 163         | 9,90             | 1,80         | 50,10         | 256,20                  | <b>574</b>  |
|                             | Компот из сухофруктов+Вит «С»                      | 200         | 0,38             | 0,00         | 24,46         | 98,88                   | <b>495</b>  |
|                             | Рассольник Ленинградский                           | 300         | 8,94             | 12,09        | 19,80         | 220,14                  | <b>100</b>  |
|                             | Пюре картофельное                                  | 200         | 3,94             | 8,02         | 25,32         | 188,70                  | <b>377</b>  |
|                             | Азу  | 100         | 14,68            | 14,59        | 6,33          | 208,32                  | <b>325</b>  |
|                             | Салат из моркови с чесноком                        | 100         | 1,49             | 6,08         | 7,25          | 89,47                   | <b>21</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |  | <b>1113</b> | <b>33,13</b>     | <b>34,29</b> | <b>127,14</b> | <b>879,24</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый                                      | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,40         | 90,00                   | <b>501</b>  |
|                             | Фрукты свежие (Апельсины)                          | 83          | 0,36             | 0,36         | 8,82          | 39,96                   |             |
|                             | Ватрушка с повидлом                                | 60          | 3,44             | 1,98         | 39,07         | 186,70                  | <b>531</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |  | <b>343</b>  | <b>3,8</b>       | <b>2,34</b>  | <b>70,29</b>  | <b>316,66</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный                                     | 100         | 7,60             | 0,80         | 49,20         | 234,40                  | <b>573</b>  |
|                             | Какао с молоком                                    | 200         | 3,24             | 3,12         | 18,24         | 113,76                  | <b>462</b>  |
|                             | Сложный гарнир (капуста тушёная+картофельное пюре) | 200         | 5,32             | 7,58         | 27,26         | 197,76                  | <b>392</b>  |
|                             | Салат из свежих помидоров                          | 100         | 1,23             | 5,15         | 5,80          | 74,38                   | <b>2</b>    |
|                             | Кнели рыбные припущенные                           | 100         | 19,23            | 2,17         | 5,34          | 117,96                  | <b>302</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |  | <b>700</b>  | <b>27,62</b>     | <b>18,11</b> | <b>105,84</b> | <b>638,26</b>           |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Кисломолочный напиток (Йогурт)                     | 167         | 5,80             | 5,00         | 8,40          | 101,80                  | <b>470</b>  |
|                             | Печенье  | 15          | 0,16             | 2,60         | 13,40         | 84,00                   | <b>582</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |  | <b>182</b>  | <b>5,96</b>      | <b>7,6</b>   | <b>21,8</b>   | <b>185,8</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |  | <b>2939</b> | <b>90,38</b>     | <b>81,87</b> | <b>435,29</b> | <b>2670,4</b>           |             |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.