



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

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

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 22 » \_\_\_\_\_ 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 8</b>      |                                 |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша пшеничная вязкая           | 200         | 7,78             | 6,86         | 44,46         | 270,58                  | <b>223</b>  |
|                             | Какао с молоком                 | 200         | 3,24             | 3,12         | 18,24         | 113,76                  | <b>462</b>  |
|                             | Масло сливочное (порциями)      | 20          | 0,12             | 16,50        | 0,16          | 149,62                  | <b>79</b>   |
|                             | Батон                           | 66          | 7,50             | 2,90         | 50,90         | 264,00                  | <b>576</b>  |
|                             | Сыр(порциями)                   | 35          | 8,12             | 10,32        | 0,00          | 125,40                  | <b>75</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                 | <b>521</b>  | <b>20,37</b>     | <b>22,17</b> | <b>101,79</b> | <b>623,4</b>            |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (яблоко)          | 73          | 3,00             | 1,00         | 42,00         | 189,00                  | <b>82</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |                                 | <b>73</b>   | <b>3,00</b>      | <b>1,00</b>  | <b>42,00</b>  | <b>189,00</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>  |
|                             | Кисель из яблок свежих +Вит «С» | 200         | 0,12             | 0,12         | 25,02         | 101,62                  | <b>476</b>  |
|                             | Суп картофельный                | 300         | 9,99             | 12,36        | 22,11         | 238,23                  | <b>112</b>  |
|                             | Капуста тушеная                 | 200         | 4,26             | 6,80         | 15,90         | 141,22                  | <b>380</b>  |
|                             | Шницель натуральный рубленный   | 100         | 17,63            | 22,34        | 9,87          | 311,06                  | <b>319</b>  |
|                             | Салат из свежих огурцов         | 100         | 2,60             | 5,22         | 5,93          | 80,06                   | <b>42/1</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                 | <b>1113</b> | <b>36,16</b>     | <b>34,18</b> | <b>105,92</b> | <b>859,15</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый                   | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,40         | 90,00                   | <b>501</b>  |
|                             | Фрукты свежие (яблоко)          | 73          | 0,81             | 0,18         | 7,29          | 34,02                   | <b>82</b>   |
|                             | Ватрушка с повидлом             | 60          | 3,44             | 1,98         | 39,07         | 186,70                  | <b>531</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |                                 | <b>333</b>  | <b>4,25</b>      | <b>2,16</b>  | <b>68,76</b>  | <b>310,72</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный                  | 100         | 7,60             | 0,80         | 49,20         | 234,40                  | <b>573</b>  |
|                             | Чай с лимоном                   | 200         | 0,44             | 0,10         | 14,04         | 58,32                   | <b>459</b>  |
|                             | Запеканка картофельная с мясом  | 200         | 23,56            | 21,70        | 27,30         | 387,98                  | <b>334</b>  |
|                             | Сельдь с луком                  | 100         | 15,97            | 13,74        | 3,96          | 203,44                  | <b>316</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |                                 | <b>600</b>  | <b>19,57</b>     | <b>20,56</b> | <b>94,5</b>   | <b>584,33</b>           |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 167         | 5,80             | 5,00         | 8,40          | 101,80                  | <b>470</b>  |
|                             | Вафли                           | 12          | 1,20             | 6,60         | 21,60         | 150,00                  | <b>580</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |                                 | <b>183</b>  | <b>7</b>         | <b>11,6</b>  | <b>30</b>     | <b>251,8</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                 | <b>2823</b> | <b>90,35</b>     | <b>91,67</b> | <b>442,97</b> | <b>2818,2</b>           |             |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.