



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В  
« 28 » марта 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 29 » марта 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 12</b>     |  |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Омлет натуральный  | 200         | 16,74            | 28,38        | 4,02          | 339,14                  | <b>268</b>  |
|                             | Кофейный напиток с молоком                               | 200         | 3,24             | 3,12         | 18,24         | 113,76                  | <b>465</b>  |
|                             | Масло сливочное (порциями)                               | 20          | 0,12             | 16,50        | 0,16          | 149,62                  | <b>79</b>   |
|                             | Хлеб пшеничный   | 50          | 7,60             | 0,80         | 49,20         | 234,40                  | <b>573</b>  |
|                             | Колбаса вареная (порциями)                               | 30          | 3,38             | 5,28         | 0,00          | 61,84                   | <b>77</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |  | <b>500</b>  | <b>20,38</b>     | <b>21,25</b> | <b>71,62</b>  | <b>798,76</b>           |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (яблоки)                                   | 125         | 0,80             | 0,80         | 19,60         | 88,80                   | <b>82</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |  | <b>125</b>  | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19,6</b>   | <b>88,8</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 кураги+Вит «С»                                 | 200         | 0,98             | 0,06         | 23,00         | 95,94                   | <b>494</b>  |
|                             | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 300         | 8,73             | 12,21        | 10,14         | 181,62                  | <b>104</b>  |
|                             | Плов из отварной птицы                                   | 200         | 23,22            | 26,42        | 31,92         | 456,32                  | <b>375</b>  |
|                             | Салат картофельный с зеленым горошком                    | 100         | 2,01             | 6,31         | 10,82         | 107,53                  | <b>42</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |  | <b>1013</b> | <b>31,15</b>     | <b>31,18</b> | <b>115,7</b>  | <b>814,81</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый  | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,40         | 90,00                   | <b>501</b>  |
|                             | Фрукты свежие (яблоки)                                   | 125         | 1,32             | 0,45         | 18,00         | 85,05                   | <b>82</b>   |
|                             | Пирожки печеные из сдобного теста (с рыбными консервами) | 120         | 12,94            | 14,56        | 46,81         | 370,04                  | <b>535</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |  | <b>445</b>  | <b>9,8</b>       | <b>11,18</b> | <b>88,11</b>  | <b>445,09</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный   | 50          | 6,08             | 0,64         | 39,36         | 187,52                  | <b>573</b>  |
|                             | Чай с молоком  | 200         | 1,72             | 1,48         | 15,98         | 83,94                   | <b>460</b>  |
|                             | Жаркое по-домашнему                                      | 250         | 18,32            | 16,80        | 29,90         | 335,84                  | <b>328</b>  |
|                             | Овощи свежие (огурцы порциями)                           | 100         | 0,80             | 0,10         | 1,50          | 10,00                   | <b>149</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |  | <b>600</b>  | <b>21,17</b>     | <b>19,02</b> | <b>86,74</b>  | <b>517,8</b>            |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Кисломолочный напиток (Бифидок)                          | 166         | 5,80             | 5,00         | 8,40          | 101,80                  | <b>470</b>  |
|                             | Батон с повидлом   | 66/16       | 1,50             | 0,58         | 19,96         | 91,30                   | <b>72</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |  | <b>248</b>  | <b>7,3</b>       | <b>5,58</b>  | <b>28,36</b>  | <b>193,1</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |  | <b>2931</b> | <b>90,6</b>      | <b>89,01</b> | <b>410,13</b> | <b>2858,36</b>          |             |

Медицинская сестра

**Баринаева С.А.**