



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Библинина С.Ю.

« 21 » мая 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска**

на « 22 » мая 2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченный	200	33,86	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	58	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>518</b>	<b>19,47</b>	<b>21,15</b>	<b>96,87</b>	<b>755,8</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Яблоки)	175	1,80	0,40	16,20	75,60	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>175</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	573
	Хлеб ржаной	163	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Овощи свежие-помидоры(порциями)	83	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1096</b>	<b>38,8</b>	<b>40,13</b>	<b>116,45</b>	<b>973,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	167	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>427</b>	<b>4,18</b>	<b>7,45</b>	<b>67,76</b>	<b>354,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>680</b>	<b>20,15</b>	<b>21,25</b>	<b>112,86</b>	<b>519,03</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Бифидок)	167	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	42	0,16	2,60	13,40	84,00	582
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>209</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,4</b>	<b>184,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3105</b>	<b>90,36</b>	<b>97,98</b>	<b>431,54</b>	<b>2862,5</b>	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.