



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.

« 12 » июля 2024 г.

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

на « 14 » июля 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 7							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	200	35,12	20,68	44,24	504,02	286
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	60	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	25,94	28,15	109,58	832,16	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		100	1,80	0,40	16,20	75,60	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	195	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из чернослива+Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494
	Суп гороховый	300	18,00	14,22	32,76	329,79	127
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из свежих помидор	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1145	35,19	35,16	126,39	948,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	5,32	12,99	0,32	139,59	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	5,17	13,35	31,54	269,55	
УЖИН	Хлеб пшеничный	130	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	112,76	462
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат из свеклы отварной	100	1,34	6,09	7,68	90,91	26
ИТОГО ЗА УЖИН		630	15,4	16,78	97,38	595,39	
2-Й УЖИН	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	116,20	470
	Печенье	15	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		215	6,96	7,6	24,4	200,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3005	91	101,44	405,49	2921,4	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.