



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибина С.Ю.
« 19 » июля 2024 г.

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

на « 22 » 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 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	200	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	22,68	23,10	88,70	800,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		100	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	195	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов+Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Овощи свежие помидоры(порциями)	200	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1255	33,95	34,15	99,7	810,85	
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
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	18	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		378	4,32	5,65	84,36	314,87	
УЖИН	Хлеб пшеничный	130	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба тушеная в томате	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		770	22,61	21,10	73,11	527,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Вафли	22	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		222	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3240	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Барина С.А.