



УТВЕРЖДАЮ  
И.о директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.

« 25 » июля 2024г.

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

на « 26 » июля 2024 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	34,92	25,08	38,02	518,06	279
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	66	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	21	8,12	10,32	0,00	125,40	75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>502</b>	<b>18,47</b>	<b>23,97</b>	<b>89,75</b>	<b>717,24</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Яблоки)	60	3,00	1,00	42,00	189,00	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>60</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 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
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	18,47	6,88	26,60	241,83	313
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1095</b>	<b>35,81</b>	<b>26,84</b>	<b>117,8</b>	<b>839,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	60	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>4,25</b>	<b>2,16</b>	<b>68,76</b>	<b>310,72</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	130	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	385
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>730</b>	<b>21,78</b>	<b>22,18</b>	<b>98,17</b>	<b>498,3</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Вафли	21	1,20	6,60	21,60	150,00	580
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>221</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>251,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2933</b>	<b>90,31</b>	<b>87,75</b>	<b>446,48</b>	<b>2806,32</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.