



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В.  
 « 04 » 09 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
 на « 05 » сентября 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 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	6,98	6,78	41,90	256,22	<b>214</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	16,50	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	80	7,50	2,90	50,90	264,00	<b>576</b>
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	<b>267</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>19,8</b>	<b>21,32</b>	<b>107,24</b>	<b>648,72</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Апельсины)	185	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>185</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>75,60</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	120	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Напиток из шиповника +Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	<b>496</b>
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	<b>112</b>
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	<b>380</b>
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	<b>307</b>
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	<b>21</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1070</b>	<b>36,45</b>	<b>33,05</b>	<b>95,33</b>	<b>808,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Апельсины)	185	0,36	0,36	8,82	39,96	<b>82</b>
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	472,82	<b>526</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>545</b>	<b>12,81</b>	<b>12,9</b>	<b>64,17</b>	<b>557,78</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	95	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	<b>328</b>
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	<b>149</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>595</b>	<b>16,14</b>	<b>18,37</b>	<b>75,33</b>	<b>555,53</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Печенье	29	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>229</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3159</b>	<b>90,96</b>	<b>93,64</b>	<b>380,07</b>	<b>2831,83</b>	

Медицинская сестра

Баринава С.А.