



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 13 » 09 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 16 » сентября 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 запеченный	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	80	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	22,68	23,10	88,70	800,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	63	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		63	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	120	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
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1070	33,95	34,15	99,7	810,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	63	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	25	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		348	4,32	5,65	84,36	314,87	
УЖИН	Хлеб пшеничный	97	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 с овощами	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		737	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	27	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		227	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2980	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Баринава С.А.