



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска
 Дамм В.В

« 12 » 09 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 13 » сентября 2024 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 12 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 200 | 16,74 | 28,38 | 4,02 | 339,14 | 268 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 465 |
| | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Хлеб пшеничный | 85 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Колбаса вареная (порциями) | 30 | 3,38 | 5,28 | 0,00 | 61,84 | 77 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 20,38 | 21,25 | 71,62 | 798,76 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Бананы) | 85 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 85 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 180 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из кураги + Вит «С» | 200 | 0,98 | 0,06 | 23,00 | 95,94 | 494 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 8,73 | 12,21 | 10,14 | 181,62 | 104 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 23,22 | 26,42 | 31,92 | 456,32 | 375 |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2,01 | 6,31 | 10,82 | 107,53 | 42 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1030 | 31,15 | 31,18 | 115,7 | 814,81 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Бананы) | 85 | 1,32 | 0,45 | 18,00 | 85,05 | 82 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста(с рыбными консервами) | 120 | 12,94 | 14,56 | 46,81 | 370,04 | 535 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 405 | 9,8 | 11,18 | 88,11 | 445,09 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 85 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,52 | 573 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,72 | 1,48 | 15,98 | 83,94 | 460 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,32 | 16,80 | 29,90 | 335,84 | 328 |
| | Огурец консервированный | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,50 | 10,00 | 149 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 635 | 21,17 | 19,02 | 86,74 | 517,8 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Батон с повидлом | 80/16 | 1,50 | 0,58 | 19,96 | 91,30 | 72 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 300 | 7,3 | 5,58 | 28,36 | 193,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2985 | 90,6 | 89,01 | 410,13 | 2858,36 | |

Медицинская сестра

Баринаова С.А.