



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГКО СУВУ г. Октябрьска
 _____ Дамм В.В
 « 11 » 10 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
 по ГКО СУВУ г. Октябрьска
 на « 12 » октября 2024 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День13 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая | 200 | 5,60 | 6,78 | 43,28 | 256,34 | 217 |
| | 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 | 18,07 | 19,13 | 94,02 | 574,84 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Бананы) | 87 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 87 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 75,6 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 180 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из сухофруктов +Вит «С» | 200 | 0,38 | 0,00 | 24,46 | 98,88 | 495 |
| | Рассольник Ленинградский | 300 | 8,94 | 12,09 | 19,80 | 220,14 | 100 |
| | Пюре картофельное | 200 | 3,94 | 8,02 | 25,32 | 188,70 | 377 |
| | Азу | 100 | 14,68 | 14,59 | 6,33 | 208,32 | 325 |
| | Салат из моркови с чесноком | 100 | 1,49 | 6,08 | 7,25 | 89,47 | 21 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1140 | 33,13 | 34,29 | 127,14 | 879,24 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Бананы) | 87 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,44 | 1,98 | 39,07 | 186,70 | 531 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 347 | 3,8 | 2,34 | 70,29 | 316,66 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 106 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Сложный гарнир (капуста тушёная+ картофельное пюре) | 200 | 5,32 | 7,58 | 27,26 | 197,76 | 392 |
| | Салат витаминный | 100 | 1,23 | 5,15 | 5,80 | 74,38 | 2 |
| | Кнели рыбные припущенные | 100 | 19,23 | 2,17 | 5,34 | 117,96 | 302 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 706 | 27,62 | 18,11 | 105,84 | 638,26 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 150 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Печенье | 19 | 0,16 | 2,60 | 13,40 | 84,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 169 | 5,96 | 7,6 | 21,8 | 185,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2984 | 90,38 | 81,87 | 435,29 | 2670,4 | |

Медицинская сестра

Баринаева С.А.