



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.  
« 16 » 10 2024 г.

**Менюготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 17 » октября 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	214
	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
<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 (Бананы)	113	1,80	0,40	16,20	75,60	82
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>113</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	573
	Хлеб ржаной	120	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Напиток из шиповника +Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	112
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
<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	501
	Фрукты свежие (Бананы)	113	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	472,82	526
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>473</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	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</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	470
	Печенье	19	0,16	2,60	13,40	84,00	582
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>219</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3000</b>	<b>90,96</b>	<b>93,64</b>	<b>380,07</b>	<b>2831,83</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.