



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 06 » 11 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 07 » ноября 2024 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи                  | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |                                      |             | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2 День 11</b>     |                                      |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша пшеничная вязкая                | 200         | 8,02             | 7,76         | 43,56         | 276,18                  | <b>225</b>  |
|                             | Какао с молоком                      | 200         | 3,24             | 3,12         | 18,24         | 113,76                  | <b>462</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>  |
|                             | Сыр (порциями)                       | 21          | 8,12             | 10,32        | 0,00          | 125,40                  | <b>75</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                      | <b>516</b>  | <b>18,5</b>      | <b>22,83</b> | <b>90,86</b>  | <b>628,96</b>           |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (Апельсины)            | 55          | 3,00             | 1,00         | 42,00         | 189,00                  | <b>82</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |                                      | <b>55</b>   | <b>3</b>         | <b>1</b>     | <b>42</b>     | <b>189</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 с клецками          | 300         | 9,78             | 11,88        | 16,92         | 212,70                  | <b>115</b>  |
|                             | Макаронные изделия отварные          | 180         | 6,53             | 6,34         | 38,79         | 238,66                  | <b>256</b>  |
|                             | Колбасные изделия отварные (сосиски) | 120         | 10,34            | 24,64        | 0,00          | 263,12                  | <b>353</b>  |
|                             | Икра кабачковая                      | 65          | 1,00             | 7,00         | 7,00          | 97,00                   | <b>150</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        |                                      | <b>1035</b> | <b>31,9</b>      | <b>32,31</b> | <b>129,93</b> | <b>879,2</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый                        | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,40         | 90,00                   | <b>501</b>  |
|                             | Фрукты свежие (Апельсины)            | 55          | 0,81             | 0,18         | 7,29          | 34,02                   | <b>82</b>   |
|                             | Оладьи                               | 160         | 12,45            | 12,54        | 66,22         | 427,82                  | <b>526</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |                                      | <b>415</b>  | <b>12,5</b>      | <b>12,33</b> | <b>95,91</b>  | <b>551,84</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный                       | 150         | 7,60             | 0,80         | 49,20         | 234,40                  | <b>573</b>  |
|                             | Чай с лимоном                        | 200         | 0,44             | 0,10         | 14,04         | 58,32                   | <b>459</b>  |
|                             | Котлеты рыбные                       | 100         | 19,71            | 5,41         | 11,03         | 171,76                  | <b>307</b>  |
|                             | Салат из моркови и яблок             | 100         | 0,93             | 6,18         | 7,41          | 89,05                   | <b>22</b>   |
|                             | Капуста тушеная                      | 200         | 4,26             | 6,80         | 15,90         | 141,22                  | <b>380</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |                                      | <b>750</b>  | <b>16,3</b>      | <b>17,15</b> | <b>97,58</b>  | <b>494,75</b>           |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Кисломолочный напиток (Ряженка)      | 200         | 6,88             | 5,00         | 11,00         | 116,20                  | <b>470</b>  |
|                             | Вафли                                | 19          | 1,20             | 6,60         | 21,60         | 150,00                  | <b>580</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |                                      | <b>219</b>  | <b>8</b>         | <b>11,6</b>  | <b>32,6</b>   | <b>266,2</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                      | <b>2990</b> | <b>90</b>        | <b>97,02</b> | <b>488,88</b> | <b>3009,95</b>          |             |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.