



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 08 » 11 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 11 » 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 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченный	200	38,86	19,56	53,82	527,30	<b>285</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</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>
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	<b>267</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>22,68</b>	<b>23,10</b>	<b>88,70</b>	<b>800,80</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Яблоки)	100	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</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>
	Компот из сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	<b>495</b>
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	<b>123</b>
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	<b>377</b>
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	<b>339</b>
	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	<b>149</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1070</b>	<b>33,95</b>	<b>34,15</b>	<b>99,7</b>	<b>810,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,36	0,36	8,82	39,96	<b>82</b>
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	<b>547</b>
	Конфеты шоколадные	19	0,14	1,20	16,60	78,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>379</b>	<b>4,32</b>	<b>5,65</b>	<b>84,36</b>	<b>314,87</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	97	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	<b>380</b>
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	<b>299</b>
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	<b>34</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>737</b>	<b>22,61</b>	<b>21,10</b>	<b>73,11</b>	<b>527,91</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Бифидок)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Печенье	19	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>219</b>	<b>4,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3040</b>	<b>90,32</b>	<b>92</b>	<b>383,87</b>	<b>2715,83</b>	

Медицинская сестра

**Баринаева С.А.**