



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В.
« 29 » _____ 10 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 30 » октября 2024 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая вязкая | 200 | 6,84 | 6,86 | 39,80 | 248,54 | 227 |
| | 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 | 60 | 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 | | 505 | 21,18 | 22,56 | 107,4 | 708,16 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Апельсины) | 85 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 85 | 0,8 | 0,8 | 19,60 | 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 чернослива +Вит «С» | 200 | 0,56 | 0,16 | 26,78 | 110,30 | 494 |
| | Рассольник Ленинградский | 300 | 8,94 | 12,09 | 18,80 | 220,14 | 100 |
| | Пюре из гороха с пассированным луком | 225 | 19,60 | 5,47 | 46,53 | 313,38 | 390 |
| | Гуляш из отварной говядины | 100 | 22,10 | 21,98 | 6,36 | 300,60 | 327 |
| | Винегрет овощной | 100 | 2,21 | 6,26 | 9,69 | 103,40 | 47 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1155 | 34,15 | 35,77 | 110,6 | 821,11 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие(апельсины) | 85 | 1,35 | 0,45 | 18,90 | 85,05 | 82 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 100 | 7,52 | 5,52 | 7,80 | 113,70 | 531 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 385 | 8,87 | 6,27 | 49,1 | 288,75 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 55 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,52 | 573 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,72 | 1,48 | 15,98 | 83,94 | 460 |
| | Пюре картофельное | 200 | 3,94 | 8,02 | 25,32 | 188,70 | 377 |
| | Шницель натуральный рубленный | 100 | 17,63 | 22,34 | 9,87 | 311,06 | 319 |
| | Сельдь с луком | 100 | 15,97 | 13,74 | 3,96 | 203,44 | 316 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 655 | 17,45 | 20,63 | 94,49 | 673,29 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Бифидок) | 200 | 6,80 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | 470 |
| | Батон с повидлом | 80/16 | 1,50 | 0,58 | 19,96 | 91,30 | 72 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 296 | 8,3 | 5,58 | 30,96 | 207,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 3081 | 90,75 | 91,61 | 412,15 | 2787,61 | |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.