



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

\_\_\_\_\_ Дамм В.В.  
« 03 » декабря 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 04 » декабря 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 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченный	200	33,86	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	73	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>528</b>	<b>19,47</b>	<b>21,15</b>	<b>96,87</b>	<b>755,8</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Апельсины)	114	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>114</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	164	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>
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	<b>95</b>
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	<b>152</b>
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	<b>239</b>
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16	<b>42/2</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1114</b>	<b>38,8</b>	<b>40,13</b>	<b>116,45</b>	<b>973,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	182	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Апельсины)	114	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>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>356</b>	<b>4,18</b>	<b>7,45</b>	<b>67,76</b>	<b>354,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	141	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>
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	<b>366</b>
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	<b>34</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	<b>202</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>721</b>	<b>20,15</b>	<b>21,25</b>	<b>112,86</b>	<b>519,03</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Бифидок)	182	5,80	5,00	8,00	100,20	<b>470</b>
	Печенье	17	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>199</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,4</b>	<b>184,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3032</b>	<b>90,36</b>	<b>97,98</b>	<b>431,54</b>	<b>2862,5</b>	

Медицинская сестра

Баринава С.А.