



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
Дамм В.В.

« 28 » декабря 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска**

на « 06 » января 2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	200	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	74	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		529	22,68	23,10	88,70	800,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоко)	46	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		46	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	185	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Огурец консервированные	111	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1156	33,95	34,15	99,7	810,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоко)	46	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	17	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		323	4,32	5,65	84,36	314,87	
УЖИН	Хлеб пшеничный	109	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		749	22,61	21,10	73,11	527,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	193	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	18	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		211	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3014	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.