



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
_____ Дамм В.В.
« 28 » декабря 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 07 » января 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,74	28,38	4,02	339,14	0,08
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	92	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	21	8,12	10,32	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		528	24,72	25,45	73,32	691,92	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Груши)	192	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		192	3	1	42	189	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	185	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	25,02	101,62	476
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,73	12,21	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	31,78	33,12	110,3	820,49	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00		22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Мандарины)	192	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Пирожки печёные с картофелем и луком	120	7,76	8,70	47,51	299,22	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		512	8,57	8,88	77,2	408,39	
УЖИН	Хлеб пшеничный	119	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным	150	24,54	24,03	10,74	346,38	326
	Икра кабачковая	74	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА УЖИН		723	15,11	16,89	89,77	450,38	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	192	5,80	5,0	8,00	100,20	470
	Вафли с начинкой сливочной	18	1,20	6,60	21,60	150	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		210	7,0	11,6	29,6	250,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3200	90,18	96,94	422,19	2810,38	

Медицинская сестра

Баринова С.А.