



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 28 » декабря 2024 г.

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

на « 08 » 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 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 (Мандарины)	96	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		96	0,8	0,8	19,60	88,8	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	184	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		1159	34,15	35,77	110,6	821,11	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие(Мандарины)	96	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		396	8,87	6,27	49,1	288,75	
УЖИН	Хлеб пшеничный	60	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		660	17,45	20,63	94,49	673,29	
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	192	6,80	5,00	11,00	116,20	470
	Батон с повидлом	92/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		300	8,3	5,58	30,96	207,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3116	90,75	91,61	412,15	2787,61	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.