



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

_____ Дамм В.В.
« 11 » декабря 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 12 » декабря 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 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 6,98 | 6,78 | 41,90 | 256,22 | 214 |
| | 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 | 67 | 7,50 | 2,90 | 50,90 | 264,00 | 576 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,76 | 4,04 | 0,24 | 56,56 | 267 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 19,8 | 21,32 | 107,24 | 648,72 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Апельсины) | 104 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 104 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 200 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Напиток из шиповника +Вит «С» | 200 | 0,60 | 0,20 | 22,52 | 94,32 | 496 |
| | Суп картофельный | 300 | 9,99 | 12,36 | 22,11 | 238,23 | 112 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,26 | 6,80 | 15,90 | 141,22 | 380 |
| | Котлеты рыбные | 100 | 19,71 | 5,41 | 11,03 | 171,76 | 307 |
| | Салат из моркови с чесноком | 100 | 1,49 | 6,08 | 7,25 | 89,47 | 21 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1160 | 36,45 | 33,05 | 95,33 | 808,4 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 167 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Апельсины) | 104 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,96 | 82 |
| | Оладьи | 160 | 12,45 | 12,54 | 66,22 | 472,82 | 526 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 431 | 12,81 | 12,9 | 64,17 | 557,78 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 104 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,32 | 16,80 | 29,90 | 335,84 | 328 |
| | Огурец консервированный | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,50 | 10,00 | 149 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 604 | 16,14 | 18,37 | 75,33 | 555,53 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Снежок) | 167 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Печенье | 16 | 0,16 | 2,60 | 13,40 | 84,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 183 | 5,96 | 7,6 | 21,8 | 185,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 3017 | 90,96 | 93,64 | 380,07 | 2831,83 | |

Медицинская сестра

Баринаева С.А.