



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

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

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 14 » 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 1 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из крупы «Геркулес»	200	7,82	8,82	38,34	263,76	<b>212</b>
	Кофейный напиток	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>465</b>
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	16,50	0,16	149,62	<b>79</b>
	Хлеб пшеничный	67	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Колбаса вареная (порциями)	54	3,38	5,28	0,00	61,84	<b>77</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>536</b>	<b>21,16</b>	<b>27,19</b>	<b>102,94</b>	<b>723,84</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Бананы)	104	0,80	0,80	19,60	88,80	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>104</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88,80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	200	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из кураги +Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	<b>494</b>
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	11,67	15,03	20,67	263,67	<b>129</b>
	Зразы из говядины с рисом	100	14,57	12,87	18,27	240,72	<b>336</b>
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	<b>47</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	<b>202</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>36,7</b>	<b>37,86</b>	<b>96,98</b>	<b>965,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Бананы)	104	1,35	0,45	18,90	85,05	<b>82</b>
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	<b>547</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>364</b>	<b>5,17</b>	<b>7,54</b>	<b>77,84</b>	<b>399,88</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	67	6,08	0,64	39,36	187,52	<b>573</b>
	Чай с молоком	200	1,82	1,48	15,98	83,94	<b>460</b>
	Гарнир сложный (капуста тушен+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	<b>392</b>
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	<b>21</b>
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	<b>302</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>667</b>	<b>19,56</b>	<b>17,16</b>	<b>95,19</b>	<b>561,8</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Йогурт	208	5,80	5,00	8,00	100,20	<b>470</b>
	Батон с повидлом	79/16	1,50	0,58	19,96	91,30	<b>72</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>303</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>27,96</b>	<b>191,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3104</b>	<b>90,69</b>	<b>96,13</b>	<b>420,51</b>	<b>2931,47</b>	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.