



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 09 » января 2025 г.

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

на « 10 » 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 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	34,92	25,08	38,02	518,06	279
	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	18,47	23,97	89,75	717,24	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	115	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		115	3	1	42	189	
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 сухофруктов + Вит» С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,47	6,88	26,60	241,83	313
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА ОБЕД		1094	35,81	26,84	117,8	839,26	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	115	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	4,25	2,16	68,76	310,72	
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
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	385
ИТОГО ЗА УЖИН		719	21,78	22,18	98,17	498,3	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	192	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Вафли	21	1,20	6,60	21,60	150,00	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		213	7	11,6	30	251,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3044	90,31	87,75	446,48	2806,32	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.