



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Дамм В.В.

« 22 » января 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 23 » января 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование<br>блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                      |                                    |              | 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<br>(порциями)      | 20           | 0,12             | 16,50 | 0,16     | 149,62                         | 79                 |
|                      | Батон                              | 92           | 7,50             | 2,90  | 50,90    | 264,00                         | 576                |
|                      | Яйцо вареное                       | 40           | 4,76             | 4,04  | 0,24     | 56,56                          | 267                |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                    | 552          | 19,8             | 21,32 | 107,24   | 648,72                         |                    |
| 2-Й<br>ЗАВТРАК       | Фрукты свежие<br>(Апельсины)       | 69           | 1,80             | 0,40  | 16,20    | 75,60                          | 82                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |                                    | 69           | 1,80             | 0,40  | 16,20    | 75,60                          |                    |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                     | 50           | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20                         | 573                |
|                      | Хлеб ржаной                        | 231          | 9,90             | 1,80  | 50,10    | 256,20                         | 574                |
|                      | Напиток из шиповника<br>+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<br>чесноком     | 100          | 1,49             | 6,08  | 7,25     | 89,47                          | 21                 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                    | 1181         | 36,45            | 33,05 | 95,33    | 808,4                          |                    |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                      | 200          | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 90,00                          | 501                |
|                      | Фрукты свежие<br>(Апельсины)       | 69           | 0,36             | 0,36  | 8,82     | 39,96                          | 82                 |
|                      | Оладьи                             | 160          | 12,45            | 12,54 | 66,22    | 472,82                         | 526                |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |                                    | 429          | 12,81            | 12,9  | 64,17    | 557,78                         |                    |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный                     | 99           | 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<br>консервированный         | 100          | 0,80             | 0,10  | 1,50     | 10,00                          | 149                |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |                                    | 599          | 16,14            | 18,37 | 75,33    | 555,53                         |                    |
| 2-Й УЖИН             | Кисломолочный напиток<br>(Ряженка) | 192          | 5,80             | 5,00  | 8,40     | 101,80                         | 470                |
|                      | Печенье                            | 18           | 0,16             | 2,60  | 13,40    | 84,00                          | 582                |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |                                    | 210          | 5,96             | 7,6   | 21,8     | 185,8                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                    | 3040         | 90,96            | 93,64 | 380,07   | 2831,83                        |                    |

Медицинская сестра

Баринаева С.А.