



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

« 28 » января 2025г.

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

на « 29 » 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 2 День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	200	33,86	19,56	53,82	527,30	285
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	123	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		583	19,47	21,15	96,87	755,8	
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	115	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		115	1,8	0,4	16,2	75,6	
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
	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
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1181	38,8	40,13	116,45	973,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	115	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	4,18	7,45	67,76	354,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	110	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА УЖИН		690	20,15	21,25	112,86	519,03	
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток (Снежок)	192	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	18	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		210	5,96	7,6	21,4	184,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3154	90,36	97,98	431,54	2862,5	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.