



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.  
« 04 » 02 2025 г.

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

на « 05 » февраля 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 3      |                                         |              |                  |       |          |                                |                    |
| ЗАВТРАК              | Каша ячневая вязкая                     | 200          | 6,84             | 6,86  | 39,80    | 248,54                         | 227                |
|                      | Кофейный напиток с<br>молоком           | 200          | 3,24             | 3,12  | 18,24    | 113,76                         | 465                |
|                      | Масло сливочное<br>(порциями)           | 20           | 0,12             | 16,50 | 0,16     | 149,,62                        | 79                 |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 54           | 7,60             | 0,80  | 49,20    | 234,40                         | 573                |
|                      | Колбаса вареная<br>(порциями)           | 30           | 3,38             | 5,28  | 0,00     | 61,84                          | 77                 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                         | 504          | 21,18            | 22,56 | 107,4    | 708,16                         |                    |
| 2-й<br>ЗАВТРАК       | Фрукты свежие<br>(Апельсины)            | 125          | 0,80             | 0,80  | 19,60    | 88,80                          | 82                 |
| ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК |                                         | 125          | 0,8              | 0,8   | 19,60    | 88,8                           |                    |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                          | 50           | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20                         | 573                |
|                      | Хлеб ржаной                             | 172          | 9,90             | 1,80  | 50,10    | 256,20                         | 574                |
|                      | Компот из чернослива<br>+Вит «С»        | 200          | 0,56             | 0,16  | 26,78    | 110,30                         | 494                |
|                      | Рассольник<br>Ленинградский             | 300          | 8,94             | 12,09 | 18,80    | 220,14                         | 100                |
|                      | Пюре из гороха с<br>пассированным луком | 225          | 19,60            | 5,47  | 46,53    | 313,38                         | 390                |
|                      | Гуляш из отварной<br>говядины           | 100          | 22,10            | 21,98 | 6,36     | 300,60                         | 327                |
|                      | Винегрет овощной                        | 100          | 2,21             | 6,26  | 9,69     | 103,40                         | 47                 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                         | 1147         | 34,15            | 35,77 | 110,6    | 821,11                         |                    |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                           | 200          | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 90,00                          | 501                |
|                      | Фрукты<br>свежие(Апельсины)             | 125          | 1,35             | 0,45  | 18,90    | 85,05                          | 82                 |
|                      | Ватрушка с творожным<br>фаршем          | 100          | 7,52             | 5,52  | 7,80     | 113,70                         | 531                |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |                                         | 425          | 8,87             | 6,27  | 49,1     | 288,75                         |                    |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный                          | 54           | 6,08             | 0,64  | 39,36    | 187,52                         | 573                |
|                      | Чай с молоком                           | 200          | 1,72             | 1,48  | 15,98    | 83,94                          | 460                |
|                      | Пюре картофельное                       | 200          | 3,94             | 8,02  | 25,32    | 188,70                         | 377                |
|                      | Шницель натуральный<br>рубленный        | 100          | 17,63            | 22,34 | 9,87     | 311,06                         | 319                |
|                      | Сельдь с луком                          | 100          | 15,97            | 13,74 | 3,96     | 203,44                         | 316                |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |                                         | 654          | 17,45            | 20,63 | 94,49    | 673,29                         |                    |
| 2-й УЖИН             | Кисломолочный напиток<br>(Бифидок)      | 178          | 6,80             | 5,00  | 11,00    | 116,20                         | 470                |
|                      | Батон с повидлом                        | 86/16        | 1,50             | 0,58  | 19,96    | 91,30                          | 72                 |
| ИТОГО ЗА 2-й УЖИН    |                                         | 280          | 8,3              | 5,58  | 30,96    | 207,5                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                         | 3135         | 90,75            | 91,61 | 412,15   | 2787,61                        |                    |

Медицинская сестра

Баринаева С.А.