



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 29 » января 2025 г.

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

на « 30 » января 2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецеп туры |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
| | | | бел ки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 11 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшениная вязкая | 200 | 8,02 | 7,76 | 43,56 | 276,18 | 225 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Батон | 123 | 7,50 | 2,90 | 50,90 | 264,00 | 576 |
| | Сыр (порциями) | 36 | 8,12 | 10,32 | 0,00 | 125,40 | 75 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 579 | 18,5 | 22,83 | 90,86 | 628,96 | |
| 2-й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Яблоки) | 42 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 189,00 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК | | 42 | 3 | 1 | 42 | 189 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 93 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Напиток из шиповника + Вит «С» | 200 | 0,60 | 0,20 | 22,52 | 94,32 | 496 |
| | Суп картофельный с клецками | 300 | 9,78 | 11,88 | 16,92 | 212,70 | 115 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,53 | 6,34 | 38,79 | 238,66 | 256 |
| | Колбасные изделия отварные (сосиски) | 100 | 10,34 | 24,64 | 0,00 | 263,12 | 353 |
| | Икра кабачковая | 71 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 97,00 | 150 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 994 | 31,9 | 32,31 | 129,93 | 879,2 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Яблоки) | 42 | 0,81 | 0,18 | 7,29 | 34,02 | 82 |
| | Оладьи | 160 | 12,45 | 12,54 | 66,22 | 427,82 | 526 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 402 | 12,5 | 12,33 | 95,91 | 551,84 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 92 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,10 | 14,04 | 58,32 | 459 |
| | Котлеты рыбные | 100 | 19,71 | 5,41 | 11,03 | 171,76 | 307 |
| | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,93 | 6,18 | 7,41 | 89,05 | 22 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,26 | 6,80 | 15,90 | 141,22 | 380 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 692 | 16,3 | 17,15 | 97,58 | 494,75 | |
| 2-й УЖИН | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 192 | 6,88 | 5,00 | 11,00 | 116,20 | 470 |
| | Вафли | 21 | 1,20 | 6,60 | 21,60 | 150,00 | 580 |
| ИТОГО ЗА 2-й УЖИН | | 213 | 8 | 11,6 | 32,6 | 266,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2965 | 90 | 97,02 | 488,88 | 3009,95 | |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.