



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
Дамм В.В.
« 30 » января 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 31 » января 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 12							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,74	28,38	4,02	339,14	268
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Хлеб пшеничный	97	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	31	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		548	20,38	21,25	71,62	798,76	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Бананы)	77	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		77	0,8	0,8	19,6	88,8	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	92	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из кураги +Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,73	12,21	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		952	31,15	31,18	115,7	814,81	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Бананы)	77	1,32	0,45	18,00	85,05	82
	Пирожки печенные из сдобного теста (с рыбными консервами)	120	12,94	14,56	46,81	370,04	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		397	9,8	11,18	88,11	445,09	
УЖИН	Хлеб пшеничный	97	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460
	Жаркое по-домашнему	250	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Огурец консервированный	110	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		657	21,17	19,02	86,74	517,8	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	193	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	123/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		332	7,3	5,58	28,36	193,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2963	90,6	89,01	410,13	2858,36	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.