



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Бибинина С.Ю.

« 21 » 03 2025 г.

**Менюготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска**

на « 22 » марта 2025 г.

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|---------------------|
|                      |   |              | белки            | жиры  | углеводы |                                 |                     |
| Неделя 1 День 6      |   |              |                  |       |          |                                 |                     |
| ЗАВТРАК              | Каша из крупы «Геркулес»                          | 200          | 7,82             | 8,82  | 38,34    | 263,76                          | 212                 |
|                      | Кофейный напиток                                  | 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                                    | 48           | 7,60             | 0,80  | 49,20    | 234,40                          | 573                 |
|                      | Колбаса вареная (порциями)                        | 30           | 3,38             | 5,28  | 0,00     | 61,84                           | 77                  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |   | 598          | 21,16            | 27,19 | 102,94   | 723,84                          |                     |
| 2-Й ЗАВТРАК          | Фрукты свежие (Яблоко)                            | 116          | 0,80             | 0,80  | 19,60    | 88,80                           | 82                  |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |   | 116          | 0,80             | 0,80  | 19,60    | 88,80                           |                     |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,80             | 0,40  | 24,60    | 117,20                          | 573                 |
|                      | Хлеб ржаной                                       | 160          | 9,90             | 1,80  | 50,10    | 256,20                          | 574                 |
|                      | Компот из кураги +Вит «С»                         | 200          | 0,98             | 0,06  | 23,00    | 95,94                           | 494                 |
|                      | Суп с макаронными изделиями и картофелем          | 300          | 11,67            | 15,03 | 20,67    | 263,67                          | 129                 |
|                      | Зразы из говядины с рисом                         | 100          | 14,57            | 12,87 | 18,27    | 240,72                          | 336                 |
|                      | Винегрет овощной                                  | 100          | 2,21             | 6,26  | 9,69     | 103,40                          | 47                  |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180          | 10,15            | 7,70  | 44,60    | 288,52                          | 202                 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |   | 1090         | 36,7             | 37,86 | 96,98    | 965,65                          |                     |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                                     | 200          | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 90,00                           | 501                 |
|                      | Фрукты свежие (Яблоко)                            | 116          | 1,35             | 0,45  | 18,90    | 85,05                           | 82                  |
|                      | Коржик молочный                                   | 60           | 3,82             | 7,09  | 36,54    | 224,83                          | 547                 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |   | 376          | 5,17             | 7,54  | 77,84    | 399,88                          |                     |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный                                    | 48           | 6,08             | 0,64  | 39,36    | 187,52                          | 573                 |
|                      | Чай с молоком                                     | 200          | 1,82             | 1,48  | 15,98    | 83,94                           | 460                 |
|                      | Гарнир сложный (капуста тушен+ картофельное пюре) | 200          | 5,32             | 7,58  | 27,26    | 197,76                          | 392                 |
|                      | Салат из моркови с чесноком                       | 100          | 1,49             | 6,08  | 7,25     | 89,47                           | 21                  |
|                      | Кнели рыбные припущенные                          | 100          | 19,23            | 2,17  | 5,34     | 117,96                          | 302                 |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |   | 648          | 19,56            | 17,16 | 95,19    | 561,8                           |                     |
| 2-Й УЖИН             | Йогурт  | 200          | 5,80             | 5,00  | 8,00     | 100,20                          | 470                 |
|                      | Батон с повидлом                                  | 59/16        | 1,50             | 0,58  | 19,96    | 91,30                           | 72                  |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |   | 275          | 7,3              | 5,58  | 27,96    | 191,5                           |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |   | 3103         | 90,69            | 96,13 | 420,51   | 2931,47                         |                     |

Медицинская сестра

Баринова С.А.