



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

« 21 » 03 2025 г.

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

на « 22 » марта 2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
ЗАВТРАК	Каша из крупы «Геркулес»	200	7,82	8,82	38,34	263,76	212
	Кофеинный 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 припущеные	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.