



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.  
« 21 » 03 2025 г.

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

на « 23 » марта 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 7      |                                       |              |                  |        |          |                                |                    |
| ЗАВТРАК              | Сырники из творога запеченные         | 200          | 35,12            | 20,68  | 44,24    | 504,02                         | 286                |
|                      | Чай с лимоном                         | 200          | 0,44             | 0,10   | 14,04    | 58,32                          | 459                |
|                      | Масло сливочное (порциями)            | 20           | 0,12             | 16,50  | 0,16     | 149,62                         | 79                 |
|                      | Батон                                 | 60           | 7,50             | 2,90   | 50,90    | 264,00                         | 576                |
|                      | Яйцо вареное                          | 40           | 4,76             | 4,04   | 0,24     | 56,56                          | 267                |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                       | 520          | 25,94            | 28,15  | 109,58   | 832,16                         |                    |
| 2-Й ЗАВТРАК          | Фрукты свежие (Яблоко)                | 116          | 1,80             | 0,40   | 16,20    | 75,60                          | 82                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |                                       | 116          | 1,80             | 0,40   | 16,20    | 75,60                          |                    |
| 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 чернослива +Вит «С»         | 200          | 0,56             | 0,16   | 26,78    | 110,30                         | 494                |
|                      | Суп гороховый                         | 300          | 18,00            | 14,22  | 32,76    | 329,79                         | 127                |
|                      | Пюре картофельное                     | 200          | 3,94             | 8,02   | 25,32    | 188,70                         | 377                |
|                      | Котлеты рыбные                        | 100          | 19,71            | 5,41   | 11,03    | 171,76                         | 307                |
|                      | Салат из свежих помидор               | 100          | 1,23             | 5,15   | 5,80     | 74,38                          | 2                  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                       | 1110         | 35,19            | 35,16  | 126,39   | 948,5                          |                    |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                         | 200          | 0,00             | 0,00   | 22,40    | 90,00                          | 501                |
|                      | Фрукты свежие (Яблоко)                | 116          | 0,36             | 0,36   | 8,82     | 39,96                          | 82                 |
|                      | Колбасные изделия, запеченные в тесте | 100          | 5,32             | 12,99  | 0,32     | 139,59                         | 536                |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |                                       | 416          | 5,17             | 13,35  | 31,54    | 269,55                         |                    |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный                        | 97           | 7,60             | 0,80   | 49,20    | 234,40                         | 573                |
|                      | Какао с молоком                       | 200          | 3,24             | 3,12   | 18,24    | 112,76                         | 462                |
|                      | Плов из отварной птицы                | 200          | 23,22            | 26,42  | 31,92    | 456,32                         | 375                |
|                      | Салат из свеклы отварной              | 100          | 1,34             | 6,09   | 7,68     | 90,91                          | 26                 |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |                                       | 597          | 15,4             | 16,78  | 97,38    | 595,39                         |                    |
| 2-Й УЖИН             | Йогурт                                | 200          | 6,80             | 5,00   | 11,00    | 116,20                         | 470                |
|                      | Печенье                               | 26           | 0,16             | 2,60   | 13,40    | 84,00                          | 582                |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |                                       | 226          | 6,96             | 7,6    | 24,4     | 200,2                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                       | 2985         | 91               | 101,44 | 405,49   | 2921,4                         |                    |

Медицинская сестра

Баринова С.А.