



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Бибинина С.Ю.
« 28 » марта 2025 г.

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

на « 31 » марта 2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	200	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	22,68	23,10	88,70	800,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	100	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		100	1,8	0,4	16,2	75,6	
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 сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Овощи свежие помидоры (порциями)	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1210	33,95	34,15	99,7	810,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	16	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		376	4,32	5,65	84,36	314,87	
УЖИН	Хлеб пшеничный	97	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушенная в томате	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		737	22,61	21,10	73,11	527,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	27	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		227	4,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3170	90,32	92	383,87	2715,83	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.