



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Дамм В.В.  
« 29 » августа 2025 г.

**Меню приготовляемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 01 » сентября 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запечённый	200	38,86	19,56	53,82	527,30	<b>285</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	16,50	0,16	149,62	<b>79</b>
	Батон	82	7,50	2,90	50,90	264,00	<b>576</b>
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	<b>267</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>532</b>	<b>51,68</b>	<b>43,10</b>	<b>119,16</b>	<b>1055,80</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Апельсин)	69	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>69</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	175	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	<b>495</b>
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	<b>123</b>
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	<b>377</b>
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	<b>339</b>
	Огурец консервированный	90	0,80	0,10	1,50	10,00	<b>149</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1115</b>	<b>48,92</b>	<b>38,76</b>	<b>164,55</b>	<b>1188,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	188	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Апельсины)	69	0,36	0,36	8,82	39,96	<b>82</b>
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	<b>547</b>
	Конфеты шоколадные	22	0,14	1,20	16,60	78,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>339</b>	<b>4,32</b>	<b>8,65</b>	<b>84,36</b>	<b>432,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	<b>380</b>
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	<b>299</b>
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	<b>34</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>740</b>	<b>36,61</b>	<b>20,7</b>	<b>99,11</b>	<b>727,91</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Йогурт)	169	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>189</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2984</b>	<b>149,29</b>	<b>119,21</b>	<b>505,18</b>	<b>3666,74</b>	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.