



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Дамм В.В.  
« 02 » сентября 2025г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 03 » 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 3</b>      |                                     |             |                  |               |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>              | Каша ячневая вязкая                 | 200         | 6,84             | 6,86          | 39,80         | 248,54                  | <b>227</b>  |
|                             | Кофеинный напиток с молоком         | 200         | 3,24             | 3,12          | 18,24         | 113,76                  | <b>465</b>  |
|                             | Масло сливочное (порциями)          | 10          | 0,12             | 16,50         | 0,16          | 149,62                  | <b>79</b>   |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 50          | 7,60             | 0,80          | 49,20         | 234,40                  | <b>573</b>  |
|                             | Колбаса вареная (порциями)          | 30          | 3,38             | 5,28          | 0,00          | 61,84                   | <b>77</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     |                                     | <b>490</b>  | <b>21,18</b>     | <b>32,56</b>  | <b>107,4</b>  | <b>808,16</b>           |             |
| <b>2-Й ЗАВТРАК</b>          | Фрукты свежие (Яблоко)              | 73          | 0,80             | 0,80          | 19,60         | 88,80                   | <b>82</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b> |                                     | <b>73</b>   | <b>0,8</b>       | <b>0,8</b>    | <b>19,60</b>  | <b>88,8</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 чернослива + Вит «С»      | 200         | 0,56             | 0,16          | 26,78         | 110,30                  | <b>494</b>  |
|                             | Рассольник Ленинградский            | 300         | 8,94             | 12,09         | 18,80         | 220,14                  | <b>100</b>  |
|                             | Пюре из гороха с пассированым луком | 225         | 19,60            | 5,47          | 46,53         | 313,38                  | <b>390</b>  |
|                             | Гуляш из отварной говядины          | 100         | 22,10            | 21,98         | 6,36          | 300,60                  | <b>327</b>  |
|                             | Винегрет овощной                    | 100         | 2,21             | 6,26          | 9,69          | 103,40                  | <b>47</b>   |
|                             | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                | <b>1150</b> | <b>67,11</b>     | <b>48,16</b>  | <b>182,86</b> | <b>1421,22</b>          |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сок фруктовый                       | 187         | 0,00             | 0,00          | 22,40         | 90,00                   | <b>501</b>  |
|                             | Фрукты свежие (Яблоко)              | 73          | 1,35             | 0,45          | 18,90         | 85,05                   | <b>82</b>   |
|                             | Ватрушка с творожным фаршем         | 100         | 7,52             | 5,52          | 7,80          | 113,70                  | <b>531</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     |                                     | <b>360</b>  | <b>8,87</b>      | <b>5,97</b>   | <b>49,1</b>   | <b>288,75</b>           |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Хлеб пшеничный                      | 50          | 6,08             | 0,64          | 39,36         | 187,52                  | <b>573</b>  |
|                             | Чай с молоком                       | 200         | 1,72             | 1,48          | 15,98         | 83,94                   | <b>460</b>  |
|                             | Пюре картофельное                   | 200         | 3,94             | 8,02          | 25,32         | 188,70                  | <b>377</b>  |
|                             | Шницель натуральный рубленый        | 100         | 17,63            | 22,34         | 9,87          | 311,06                  | <b>319</b>  |
|                             | Сельдь с луком                      | 107         | 15,97            | 13,74         | 3,96          | 203,44                  | <b>316</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        |                                     | <b>657</b>  | <b>45,34</b>     | <b>46,22</b>  | <b>94,49</b>  | <b>974,66</b>           |             |
| <b>2-Й УЖИН</b>             | Кисломолочный напиток (Ряженка)     | 187         | 6,80             | 5,00          | 11,00         | 116,20                  | <b>470</b>  |
|                             | Батон с повидлом                    | 100/16      | 1,50             | 0,58          | 19,96         | 91,30                   | <b>72</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>    |                                     | <b>303</b>  | <b>8,3</b>       | <b>5,58</b>   | <b>30,96</b>  | <b>207,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                     | <b>3033</b> | <b>151,6</b>     | <b>139,29</b> | <b>484,41</b> | <b>3789,09</b>          |             |

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.