



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябряска  
Дамм В.В.  
« 03 » сентября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябряска  
на « 04 » сентября 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 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	6,98	6,78	41,90	256,22	214
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	80	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	19,8	30,32	107,24	784,72	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	64	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		64	1,80	0,40	16,20	75,60	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	175	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Напиток из шиповника +Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	112
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1125	49,75	33,05	153,51	1108,4	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	187	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	64	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	472,82	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		411	12,81	12,9	97,44	602,78	
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Огурец консервированный	90	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		590	29,96	20,82	98,84	694	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	196	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	19	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		212	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2932	120,08	105,09	495,03	3451,3	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.