



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 10 » 09 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 11 » сентября 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			бел ки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	200	8,02	7,76	43,56	276,18	225
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	80	7,50	2, 9	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	27	40,6	112,86	928,96	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	74	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		74	3	1	42	189	
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 с клецками	300	9,78	11,88	16,92	212,70	115
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	106	10,34	24,64	0,00	263,12	353
	Икра кабачковая	94	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА ОБЕД		1105	41,9	52,26	159,93	1279,2	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	188	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	74	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	427,82	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		422	13,2	12,72	95,91	551,84	
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	6,18	7,41	89,05	22
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,9	141,22	380
ИТОГО ЗА УЖИН		700	32,9	19,29	97,58	694,75	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	197	6,88	5,00	11,00	116,20	470
	Вафли	18	1,20	6,60	21,60	150,00	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		215	8	11,6	32,6	266,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3051	126	137,47	540,88	3909,95	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.