



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.

« 11 » 09 2025 г.**Меню приготавливаемых блюд****по ГКО СУВУ г. Октябрьска****на « 12 » сентября 2025 г.****Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2 День 12 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 200 | 16,74 | 28,38 | 4,02 | 339,14 | 268 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 465 |
| | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Колбаса вареная (порциями) | 30,90 | 3,38 | 5,28 | 0,00 | 61,84 | 77 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 505,90 | 31,08 | 54,08 | 71,62 | 898,76 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Апельсины) | 73,70 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 73,70 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 131,25 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из кураги +Вит «С» | 200 | 0,98 | 0,06 | 23,00 | 95,94 | 494 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 8,73 | 12,21 | 10,14 | 181,62 | 104 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 23,22 | 26,42 | 31,92 | 456,32 | 375 |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2,01 | 6,31 | 10,82 | 107,53 | 42 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 981,25 | 48,64 | 47,2 | 150,58 | 1214,81 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 193,75 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Яблоки) | 73,70 | 1,32 | 0,45 | 18,00 | 85,05 | 82 |
| | Пирожки печенные из сдобного теста(с рыбными консервами) | 120 | 12,94 | 14,56 | 46,81 | 370,04 | 535 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 387,45 | 14,26 | 15,01 | 87,21 | 545,09 | |
| УЖИН | Батон | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,52 | 573 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,72 | 1,48 | 15,98 | 83,94 | 460 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,32 | 16,80 | 29,90 | 335,84 | 328 |
| | Огурец консервированный | 90 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 10,00 | 149 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 570 | 26,92 | 19,02 | 86,74 | 617,3 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Бифидок) | 187,50 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Батон с повидлом | 20/16 | 1,50 | 0,58 | 19,96 | 91,30 | 72 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 223,5 | 7,3 | 5,58 | 28,36 | 193,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2741,8 | 129 | 141,69 | 444,11 | 3557,86 | |

Медицинская сестра**Баринова С.А.**