



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
Дамм В.В.

« 12 » 09 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 14 » 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 2 День 14 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,88 | 8,90 | 22,50 | 197,95 | 139 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Сыр (порциями) | 35 | 8,12 | 10,32 | 0,00 | 125,40 | 75 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 605 | 25,96 | 39,64 | 90,1 | 821,13 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Апельсины) | 73,75 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 189,00 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 73,75 | 3 | 1 | 42 | 189 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 111,25 | 9,90 | 1,80 | 50,10 | 256,20 | 574 |
| | Компот из чернослива +Вит «С» | 200 | 0,56 | 0,16 | 26,78 | 110,30 | 494 |
| | Суп картофельный с крупой(перловой) | 300 | 9,57 | 12,24 | 18,87 | 222,87 | 114 |
| | Рис отварной | 200 | 4,76 | 7,18 | 47,98 | 275,44 | 385 |
| | Котлеты рыбные | 100 | 19,71 | 5,41 | 11,03 | 171,76 | 307 |
| | Икра кабачковая | 93,75 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 97,00 | 150 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1055 | 49,3 | 34,19 | 186,36 | 1250,77 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 187,5 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свеж (Апельсины) | 73,75 | 0,81 | 0,18 | 7,29 | 34,02 | 82 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 100 | 7,52 | 5,82 | 7,80 | 113,70 | 531 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 361,25 | 7,2 | 6 | 37,49 | 218,02 | |
| 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 |
| | Картофель отварной с маслом | 200 | 3,86 | 8,06 | 29,68 | 205,86 | 152 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 10,91 | 12,52 | 6,32 | 176,38 | 333 |
| | Салат луковый | 100 | 1,33 | 3,19 | 7,79 | 65,16 | 42/2 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 680 | 23,9 | 25,89 | 99,13 | 718,86 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 196,87 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 470 |
| | Батон с повидлом | 20/16 | 1,50 | 0,58 | 19,96 | 91,30 | 72 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 232,87 | 7,3 | 5,58 | 27,96 | 191,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 3007,87 | 116,66 | 112,3 | 483,04 | 3380,28 | |

Медицинская сестра

Баринаева С.А.