



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

« 12 » 09 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 15 » 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 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	200	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	51,68	43,10	119,16	1055,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	111,25	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		111,25	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	113,25	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Огурец консервированн.	90	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1053,25	48,92	38,76	164,55	1188,84	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	187,5	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	111,25	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	22,06	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380,81	4,32	8,65	84,36	432,79	
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
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		740	36,61	20,7	99,11	727,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	187,5	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	18,43	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		205,93	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3051,24	149,29	119,21	505,18	3666,74	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.