



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

« 23 » сентября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

по ГКО СУВУ г. Октябряска

на « 24 » 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 10							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	170	33,86	19,56	53,82	527,30	285
	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	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		520	46,68	43.1	119,16	1055,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	71,25	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		71,25	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	122,5	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1072,5	51,28	45,22	191,45	1373,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	187,5	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	71,25	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		318,75	4,18	7,45	67,76	354,79	
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
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,15	7,50	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА УЖИН		680	39,83	36,63	121,40	974,45	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Снежок)	187,5	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	18,75	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		206,25	5,96	7,6	21,4	184,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2945	149,73	140,4	537,37	4017,92	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.