



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

« 26 » сентября 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

по ГКО СУВУ г. Октябрьска

на « 29 » сентября 2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углевод ы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	170	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)	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	51,68	43,10	119,16	1055,80	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	125	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		125	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	310	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 консервированный	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1073,25	48,92	38,76	164,55	1188,84	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	187,5	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	125	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	16,25	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		328,75	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 (Йогурт)	196,87	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	18,81	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		215,68	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3002,68	149,29	119,21	505,18	3666,74	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.