



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
Дамм В.В.
« 02 » октября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 03 » октября 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 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 170 | 34,92 | 25,08 | 38,02 | 518,06 | 279 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,12 | 16,50 | 0,16 | 149,62 | 79 |
| | Батон | 100 | 7,50 | 2,90 | 50,90 | 264,00 | 576 |
| | Сыр (порциями) | 32 | 8,12 | 10,32 | 0,00 | 125,40 | 75 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 512 | 53,9 | 57,92 | 107,32 | 1170,84 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Яблоко) | 74,06 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 189,00 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 74,06 | 3 | 1 | 42 | 189 | |
| 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 сухофруктов + Вит. «С» | 200 | 0,38 | 0,00 | 24,46 | 98,88 | 495 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 310 | 10,62 | 12,39 | 21,54 | 236,34 | 95 |
| | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250 | 18,47 | 6,88 | 26,60 | 241,83 | 313 |
| | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,64 | 5,37 | 8,55 | 88,81 | 34 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1041,25 | 44,81 | 26,84 | 155,85 | 1039,26 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 187,50 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Яблоко) | 74,06 | 0,81 | 0,18 | 7,29 | 34,02 | 82 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,44 | 1,98 | 39,07 | 186,70 | 531 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 321,56 | 4,25 | 2,16 | 68,76 | 310,72 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 | 49,20 | 234,40 | 573 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,44 | 0,10 | 14,04 | 58,32 | 459 |
| | Азу | 100 | 14,68 | 14,59 | 6,33 | 208,32 | 325 |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2,01 | 6,31 | 10,82 | 107,53 | 42 |
| | Рис отварной | 200 | 4,76 | 7,18 | 47,98 | 275,44 | 385 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 29,49 | 28,98 | 128,37 | 884,01 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 196,87 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Вафли | 19,25 | 1,20 | 6,60 | 21,60 | 150,00 | 580 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН | | 216,12 | 7 | 11,6 | 30 | 251,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2864,99 | 142,45 | 128,5 | 532,3 | 3845,63 | |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.