



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

« 09 » октября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 10 » 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 2 День 12							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	190	16,74	28,38	4,02	339,14	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,81	79
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	31,02	45,83	71,54	823,95	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	165,93	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		165,93	0,8	0,8	19,6	88,8	
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 кураги + Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Щи из свежей капусты с картофелем	310	8,73	12,21	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		991,25	48,64	47,2	150,58	1214,81	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	187,5	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	165,93	1,32	0,45	18,00	85,05	82
	Пирожки печеные из сдобного теста (с рыбными консервами)	120	12,94	14,56	46,81	370,04	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		473,43	14,26	15,01	87,21	545,09	
УЖИН	Хлеб пшеничный-Батон	80	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Огурец консервированный	90	0,8	0,1	1,5	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		570	26,92	19,02	86,74	617,3	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	187,50	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	20/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		223,5	7,3	5,58	28,36	193,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2944,11	128,94	133,44	444,03	3483,05	

Медицинская сестра

Арина Л.Н.