



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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	190	16,74	28,38	4,02	339,14	<b>268</b>
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>465</b>
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,81	<b>79</b>
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	<b>77</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>31,02</b>	<b>45,83</b>	<b>71,54</b>	<b>823,95</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Апельсины)	165,93	0,80	0,80	19,60	88,80	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>165,93</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	131,25	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Компот из кураги + Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	<b>494</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	310	8,73	12,21	10,14	181,62	<b>104</b>
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	<b>375</b>
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	<b>42</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>991,25</b>	<b>48,64</b>	<b>47,2</b>	<b>150,58</b>	<b>1214,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	187,5	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Апельсины)	165,93	1,32	0,45	18,00	85,05	<b>82</b>
	Пирожки печенные из сдобного теста (с рыбными консервами)	120	12,94	14,56	46,81	370,04	<b>535</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>473,43</b>	<b>14,26</b>	<b>15,01</b>	<b>87,21</b>	<b>545,09</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный-Батон	80	6,08	0,64	39,36	187,52	<b>573</b>
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	<b>460</b>
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	<b>328</b>
	Огурец консервированный	90	0,8	0,1	1,5	10,00	<b>149</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>26,92</b>	<b>19,02</b>	<b>86,74</b>	<b>617,3</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Ряженка)	187,50	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Батон с повидлом	20/16	1,50	0,58	19,96	91,30	<b>72</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>223,5</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>28,36</b>	<b>193,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2944,11</b>	<b>128,94</b>	<b>133,44</b>	<b>444,03</b>	<b>3483,05</b>	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.