



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Дамм В.В.  
« 07 » ноября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 10 » ноября 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                      |                                          |              | белки            | жиры   | углеводы |                                |                    |
| Неделя 1 День 1      |                                          |              |                  |        |          |                                |                    |
| ЗАВТРАК              | Пудинг творожный запечённый              | 150          | 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           | 0,06             | 8,25   | 0,08     | 74,81                          | 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     |                                          | 500          | 51,62            | 34,85  | 119,08   | 980,99                         |                    |
| 2-Й ЗАВТРАК          | Фрукты свежие (Апельсины)                | 98,21        | 1,80             | 0,40   | 16,20    | 75,60                          | 82                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |                                          | 98,21        | 1,8              | 0,4    | 16,2     | 75,6                           |                    |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,80             | 0,40   | 24,60    | 117,20                         | 573                |
|                      | Хлеб ржаной                              | 110,57       | 9,90             | 1,80   | 50,10    | 256,20                         | 574                |
|                      | Компот из смеси сухофруктов +Вит «С»     | 200          | 0,38             | 0,00   | 24,46    | 98,88                          | 495                |
|                      | Суп картофельный с клецками              | 310          | 9,75             | 11,88  | 16,92    | 212,70                         | 115                |
|                      | 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                |
|                      | Овощи консервированные (огурцы) порциями | 102,85       | 0,80             | 0,10   | 1,50     | 10,00                          | 149                |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                          | 1073,42      | 45,74            | 38,04  | 160,38   | 1157,76                        |                    |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                            | 200          | 0,00             | 0,00   | 22,40    | 90,00                          | 501                |
|                      | Фрукты свежие (Апельсины)                | 98,21        | 0,36             | 0,36   | 8,82     | 39,96                          | 82                 |
|                      | Коржик молочный                          | 60           | 3,82             | 7,09   | 36,54    | 224,83                         | 547                |
|                      | Конфеты шоколадные                       | 16,71        | 0,14             | 1,20   | 16,60    | 78,00                          | 582                |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |                                          | 374,92       | 4,32             | 8,65   | 84,36    | 432,79                         |                    |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный                           | 121,42       | 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        |                                          | 761,42       | 36,61            | 20,7   | 99,11    | 727,91                         |                    |
| 2-Й УЖИН             | Кисломолочный напиток (Бифидок)          | 178,57       | 5,80             | 5,00   | 8,40     | 101,80                         | 470                |
|                      | Печенье                                  | 19,21        | 0,16             | 2,60   | 13,40    | 84,00                          | 582                |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |                                          | 197,77       | 5,96             | 7,6    | 21,8     | 185,8                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                          | 3005,74      | 146,05           | 110,24 | 500,93   | 3560,85                        |                    |

Медицинская сестра

Баринова С.А.