



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

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 13 » ноября 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	6,98	6,78	41,90	256,22	<b>214</b>
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	<b>459</b>
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,81	<b>79</b>
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	<b>576</b>
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	<b>267</b>
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,74</b>	<b>22,07</b>	<b>107,16</b>	<b>709,91</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Яблоки)	92,5	1,80	0,40	16,20	75,60	<b>82</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК</b>		<b>92,5</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>75,60</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	<b>573</b>
	Хлеб ржаной	151,43	9,90	1,80	50,10	256,20	<b>574</b>
	Напиток из шиповника +Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	<b>496</b>
	Суп картофельный	310	9,99	12,36	22,11	238,23	<b>112</b>
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	<b>380</b>
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	<b>307</b>
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	<b>21</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1111,43</b>	<b>49,75</b>	<b>33,05</b>	<b>153,51</b>	<b>1108,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	<b>501</b>
	Фрукты свежие (Яблоки)	92,5	0,36	0,36	8,82	39,96	<b>82</b>
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	472,82	<b>526</b>
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>452,5</b>	<b>12,81</b>	<b>12,9</b>	<b>97,44</b>	<b>602,78</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	121,42	7,60	0,80	49,20	234,40	<b>573</b>
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	<b>462</b>
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	<b>328</b>
	Овощи консервированные (огурцы) порциями	102,85	0,80	0,10	1,50	10,00	<b>149</b>
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>624,27</b>	<b>29,96</b>	<b>20,82</b>	<b>98,84</b>	<b>694</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток (Йогурт)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	<b>470</b>
	Печенье	18,71	0,16	2,60	13,40	84,00	<b>582</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН</b>		<b>197,28</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3027,98</b>	<b>120,02</b>	<b>96,84</b>	<b>494,95</b>	<b>3376,49</b>	

Медицинская сестра

Баринова С.А.