



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

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 14 » ноября 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецеп<br>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<br>(порциями)              | 10           | 0,06             | 8,25   | 0,08     | 74,81                          | 79                 |
|                      | Батон                                      | 100          | 7,50             | 2,90   | 50,90    | 264,00                         | 576                |
|                      | Сыр (порциями)                             | 30           | 8,12             | 10,32  | 0,00     | 125,40                         | 75                 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                            | 510          | 53,84            | 49,67  | 107,24   | 1096,03                        |                    |
| 2-Й<br>ЗАВТРАК       | Фрукты свежие<br>(Апельсины)               | 106,07       | 3,00             | 1,00   | 42,00    | 189,00                         | 82                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |                                            | 106,07       | 3                | 1      | 42       | 189                            |                    |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                             | 50           | 3,80             | 0,40   | 24,60    | 117,20                         | 573                |
|                      | Хлеб ржаной                                | 128,57       | 9,90             | 1,80   | 50,10    | 256,20                         | 574                |
|                      | Компот из смеси<br>сухофруктов + Вит «С»   | 200          | 0,38             | 0,00   | 24,46    | 98,88                          | 495                |
|                      | Борщ с капустой и<br>картофелем            | 310          | 10,62            | 12,39  | 21,54    | 236,34                         | 95                 |
|                      | Рыба, запеченная с<br>картофелем по-русски | 250          | 18,47            | 6,88   | 26,60    | 241,83                         | 313                |
|                      | Салат из свеклы с<br>чесноком              | 100          | 1,64             | 5,37   | 8,55     | 88,81                          | 34                 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                            | 988,57       | 44,81            | 26,84  | 155,85   | 1039,26                        |                    |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                              | 200          | 0,00             | 0,00   | 22,40    | 90,00                          | 501                |
|                      | Фрукты свежие<br>(Апельсины)               | 106,07       | 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     |                                            | 366,07       | 4,25             | 2,16   | 68,76    | 310,72                         |                    |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный                             | 121,42       | 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<br>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        |                                            | 721,42       | 29,49            | 28,98  | 128,37   | 884,01                         |                    |
| 2-Й УЖИН             | Кисломолочный напиток<br>(Бифидок)         | 178,57       | 5,80             | 5,00   | 8,40     | 101,80                         | 470                |
|                      | Вафли с начинкой<br>сливочной              | 20,64        | 1,20             | 6,60   | 21,60    | 150,00                         | 580                |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |                                            | 199,21       | 7                | 11,6   | 30       | 251,8                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                            | 2891,34      | 142,39           | 120,25 | 532,22   | 3770,82                        |                    |

**Медицинская сестра**

**Баринаева С.А.**