



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

« 28 » ноября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 01 » декабря 2025г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность | № рецеп туры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная вязкая | 200 | 7,78 | 6,86 | 44,46 | 270,58 | 223 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,24 | 3,12 | 18,24 | 113,76 | 462 |
| | Масло сливочное (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 | | 540 | 26,7 | 31,45 | 113,68 | 848,55 | |
| 2-й ЗАВТРАК | Фрукты свежие (Яблоки) | 55 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 189,00 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК | | 55 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | 189,00 | |
| 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 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного +Вит «С» | 200 | 0,12 | 0,12 | 25,02 | 101,62 | 484 |
| | Суп картофельный | 310 | 9,99 | 12,36 | 22,11 | 238,23 | 112 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,26 | 6,80 | 15,90 | 141,22 | 380 |
| | Шницель натуральный рубленый | 100 | 17,63 | 22,34 | 9,87 | 311,06 | 319 |
| | Салат из зеленого горошка и лука репчатого | 100 | 2,60 | 5,22 | 5,93 | 80,06 | 42/1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1088,57 | 48,3 | 49,04 | 153,53 | 1245,59 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты свежие (Яблоки) | 55 | 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 | | 315 | 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 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 23,56 | 21,70 | 27,30 | 387,98 | 334 |
| | Сельдь с луком | 120 | 15,97 | 13,74 | 3,96 | 203,44 | 316 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 641,42 | 47,57 | 36,34 | 94,5 | 884,14 | |
| 2-й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 178,57 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 470 |
| | Вафли с начинкой сливочной | 17,57 | 1,20 | 6,60 | 21,60 | 150,00 | 580 |
| ИТОГО ЗА 2-й УЖИН | | 196,14 | 7 | 11,6 | 30 | 251,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 2836,13 | 136,82 | 131,59 | 502,47 | 3729,8 | |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.