



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

« 30 » декабря 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

по ГКО СУВУ г. Октябрьска

на « 2 » января 2026 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 12							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	190	16,74	28,38	4,02	339,14	268
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,81	79
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	31,02	45,83	71,54	823,95	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	35,71	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		35,71	0,8	0,8	19,6	88,8	
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 плодов или ягод сушеных (из кураги) + Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Щи из свежей капусты с картофелем	310	8,73	12,21	10,14	181,62	104
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		988,57	48,64	47,2	150,58	1214,81	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	35,71	1,32	0,45	18,00	85,05	82
	Пирожки печеные из сдобного теста (с рыбными консервами)	120	12,94	14,56	46,81	370,04	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355,71	14,26	15,01	87,21	545,09	
УЖИН	Хлеб пшеничный	107,14	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Овощи консервированные (огурцы) порциями	102,85	0,8	0,1	1,5	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		609,99	26,92	19,02	86,74	617,3	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Батон с повидлом	25/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		219,57	7,3	5,58	28,36	193,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2739,55	128,94	133,44	444,03	3483,05	

Медицинская сестра

Баринова С.А.