



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
_____ Дамм В.В.
« 01 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 02 » декабря 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша «Дружба» | 200 | 4,96 | 6,94 | 25,74 | 185,34 | 229 |
| | 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 | | 540 | 19,24 | 24,39 | 93,26 | 670,15 | |
| 2-Й ЗАВТРАК | Фрукты (Яблоки) | 61,42 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 8 8,80 | 82 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК | | 61,42 | 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 сушёных (из кураги) + Вит «С» | 200 | 0,98 | 0,06 | 23,00 | 95,94 | 494 |
| | Суп с рыбными консервами | 300 | 16,08 | 20,10 | 18,09 | 317,01 | 122 |
| | Рагу из птицы | 200 | 25,54 | 27,68 | 17,64 | 419,34 | 376 |
| | Винегрет овощной | 100 | 2,21 | 6,26 | 9,69 | 103,40 | 47 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 978,57 | 58,51 | 56,3 | 143,12 | 1309,09 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 90,00 | 501 |
| | Фрукты (Яблоки) | 61,42 | 1,35 | 0,45 | 18,90 | 85,05 | 82 |
| | Пирожки печёные из сдобного теста (с капустой и яйцом) | 120 | 8,38 | 9,60 | 42,46 | 289,70 | 535 |
| | Конфеты шоколадные | 16,42 | 0,14 | 1,20 | 16,60 | 78,00 | 582 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 397,84 | 9,87 | 11,25 | 100,36 | 542,75 | |
| 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 |
| | Пюре картофельное | 200 | 3,94 | 8,02 | 25,32 | 188,70 | 377 |
| | Гуляш из отварной говядины | 100 | 22,10 | 21,98 | 6,36 | 300,60 | 327 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 71,42 | 1,00 | 7,00 | 7,00 | 97,00 | 150 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 678,56 | 34,84 | 39,12 | 94,02 | 857,76 | |
| 2-Й УЖИН | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 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 | | 2875,96 | 130,56 | 137,44 | 478,72 | 3661,65 | |

Медицинская сестра

Баринова С.А.