



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 30 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 03 » января 2026 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День13							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,60	6,78	43,28	256,34	217
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	74,81	79
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,36	22,07	108,54	710,03	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	50,71	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		50,71	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	119,59	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из смеси сухофруктов +Вит «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Рассольник ленинградский	310	8,94	12,09	19,80	220,14	100
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1079,59	43,13	42,98	157,86	1178,91	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	50,71	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310,71	3,8	2,34	70,29	316,66	
УЖИН	Хлеб пшеничный	121,42	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Гарнир сложный (капуста тушёная+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	392
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302
ИТОГО ЗА УЖИН		721,42	36,62	18,82	105,84	738,26	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	18,57	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		197,14	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2909,57	109,67	94,21	480,53	3205,19	

Медицинская сестра

Баринова С.А.