



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

« 02 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 03 » декабря 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------------|---------------------------------|---------------------|
|                      |                                                |              | белки            | жиры   | углевод-<br>ы |                                 |                     |
| Неделя 2 День 10     |                                                |              |                  |        |               |                                 |                     |
| ЗАВТРАК              | Пудинг творожный<br>запеченный                 | 150          | 33,86            | 19,56  | 53,82         | 527,30                          | 285                 |
|                      | Чай с лимоном                                  | 200          | 0,44             | 0,10   | 14,04         | 58,32                           | 459                 |
|                      | 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                 |
|                      | Яйцо вареное                                   | 40           | 4,76             | 4,04   | 0,24          | 56,56                           | 267                 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                                | 500          | 46,62            | 34,85  | 119,08        | 980,99                          |                     |
| 2-Й<br>ЗАВТРАК       | Фрукты свежие (Апельсины)                      | 66,78        | 1,80             | 0,40   | 16,20         | 75,60                           | 82                  |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |                                                | 66,78        | 1,8              | 0,4    | 16,2          | 75,6                            |                     |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,80             | 0,40   | 24,60         | 117,20                          | 573                 |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 119,82       | 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                  |
|                      | Картофель отварной с<br>маслом                 | 200          | 3,86             | 8,06   | 29,68         | 205,86                          | 152                 |
|                      | Тефтели рыбные с соусом<br>сметанным с томатом | 100          | 21,39            | 19,38  | 33,28         | 393,44                          | 239                 |
|                      | Салат из лука репчатого                        | 100          | 1,33             | 3,19   | 7,79          | 65,16                           | 42/2                |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                                | 1079,82      | 51,28            | 45,22  | 191,45        | 1373,08                         |                     |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                                  | 200          | 0,00             | 0,00   | 22,40         | 90,00                           | 501                 |
|                      | Фрукты свежие (Апельсины)                      | 66,78        | 0,36             | 0,36   | 8,82          | 39,96                           | 82                  |
|                      | Коржик молочный                                | 60           | 3,82             | 7,09   | 36,54         | 224,83                          | 547                 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |                                                | 326,78       | 4,18             | 7,45   | 67,76         | 354,79                          |                     |
| 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                 |
|                      | Птица отварная                                 | 100          | 17,20            | 19,84  | 0,81          | 248,96                          | 366                 |
|                      | Салат из свеклы с чесноком                     | 100          | 1,64             | 5,37   | 8,55          | 88,81                           | 34                  |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                     | 180          | 10,15            | 7,50   | 44,60         | 288,52                          | 202                 |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |                                                | 701,42       | 39,83            | 36,63  | 121,40        | 974,45                          |                     |
| 2-Й УЖИН             | Кисломолочный напиток<br>(Бифидок)             | 178,57       | 5,80             | 5,00   | 8,00          | 100,20                          | 470                 |
|                      | Печенье                                        | 18,78        | 0,16             | 2,60   | 13,40         | 84,00                           | 582                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |                                                | 197,35       | 5,96             | 7,6    | 21,4          | 184,2                           |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                                | 2872,15      | 149,67           | 132,15 | 537,29        | 3943,11                         |                     |

Медицинская сестра

Барина С.А.