



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

« 30 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 04 » января 2026 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 14							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	8,90	22,50	197,95	139
	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
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Сыр (порциями)	30	8,12	10,32	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	25,9	31,39	90,02	746,32	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	37,85	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		37,85	3	1	42	189	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	151,43	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива) +Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494
	Суп картофельный с крупой (перловой)	310	9,57	12,24	18,87	222,87	114
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	385
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	71,42	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА ОБЕД		1082,85	49,3	34,19	186,36	1250,77	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свеж (Яблоки)	37,85	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,52	5,82	7,80	113,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		297,85	7,2	6	37,49	218,02	
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
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Голубцы ленивые	100	10,91	12,52	6,32	176,38	333
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА УЖИН		707,14	23,9	25,89	99,13	718,86	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	178,57	5,80	5,00	8,00	100,20	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	27,96	191,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2935,26	116,6	104,05	482,96	3305,47	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.