



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска

Дамм В.В.
« 08 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 09 » декабря 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углевод ы		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	190	16,74	28,38	4,02	339,14	268
	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
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576
	Сыр (порциями)	30	8,12	10,32	0,00	125,40	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	35,66	52,97	73,24	917,11	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	50	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		50	3	1	42	189	
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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,12	0,12	25,02	101,62	484
	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 зелёным горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
ИТОГО ЗА ОБЕД		988,57	47,78	47,26	152,6	1220,49	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00		22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	50	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Пирожки печеные из сдобного теста (с картофелем и луком)	120	7,76	8,70	47,51	299,22	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	8,57	8,88	77,2	423,24	
УЖИН	Хлеб пшеничный	121,42	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным	100	24,54	24,03	10,74	346,38	326
	Икра кабачковая (промышленного производства)	71,42	1,00	7,00	7,00	97,00	150
ИТОГО ЗА УЖИН		672,84	40,11	38,27	119,77	974,76	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	178,57	5,80	5,0	8,00	100,20	470
	Вафли с начинкой сливочной	18,35	1,20	6,60	21,60	150	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		196,92	7,0	11,6	29,6	250,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2810,33	142,12	159,98	494,36	3974,8	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.