



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

« 09 » декабря 2025г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 10 » декабря 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,84	6,86	39,80	248,54	227
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	16,50	0,16	149,62	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	21,18	32,56	107,4	808,16	
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	50,35	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		50,35	0,8	0,8	19,60	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 сушеных (из чернослива) +Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494
	Рассольник ленинградский	310	8,94	12,09	18,80	220,14	100
	Пюре из гороха с пассированным луком	225	19,60	5,47	46,53	313,38	390
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	327
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47
ИТОГО ЗА ОБЕД		1113,57	67,11	48,16	182,86	1421,22	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	50,35	1,35	0,45	18,90	85,05	82
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,52	5,52	7,80	113,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310,35	8,87	5,97	49,1	288,75	
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
	Шницель натуральный рубленый	100	17,63	22,34	9,87	311,06	319
	Сельдь с луком	120	15,97	13,74	3,96	203,44	316
ИТОГО ЗА УЖИН		727,14	45,34	46,22	94,49	974,66	
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	178,57	6,80	5,00	11,00	116,20	470
	Батон с повидлом	25/16	1,50	0,58	19,96	91,30	72
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		219,57	8,3	5,58	30,96	207,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2960,98	151,6	139,29	484,41	3789,09	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.