



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКО СУВУ г. Октябрьска
Дамм В.В.
« 10 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 11 » 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 4							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	6,98	6,78	41,90	256,22	214
	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	19,74	22,07	107,16	709,91	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	47,14	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		47,14	1,80	0,40	16,20	75,60	
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
	Напиток из шиповника +Вит «С»	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496
	Суп картофельный	310	9,99	12,36	22,11	238,23	112
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		1111,43	49,75	33,05	153,51	1108,4	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	47,14	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	472,82	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		407,14	12,81	12,9	97,44	602,78	
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
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328
	Овощи консервированные (огурцы) порциями	102,85	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА УЖИН		624,27	29,96	20,82	98,84	694	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	25	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		203,57	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2943,55	120,02	96,84	494,95	3376,49	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.