



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

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 12 » 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 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	170	34,92	25,08	38,02	518,06	279
	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		510	53,84	49,67	107,24	1096,03	
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	59,28	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК		59,28	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
	Компот из смеси сухофруктов+ Вит. «С»	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495
	Борщ с капустой и картофелем	310	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,47	6,88	26,60	241,83	313
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА ОБЕД		988,57	44,81	26,84	155,85	1039,26	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	59,28	0,81	0,18	7,29	34,02	82
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		319,28	4,25	2,16	68,76	310,72	
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
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	385
ИТОГО ЗА УЖИН		721,42	29,49	28,98	128,37	884,01	
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Вафли с начинкой сливочной	17,57	1,20	6,60	21,60	150,00	580
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		196,14	7	11,6	30	251,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2794,69	142,39	120,25	532,22	3770,82	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.