



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

« 12 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 13 » декабря 2025г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя 1 День 6							
ЗАВТРАК	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	7,82	8,82	38,34	263,76	212
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465
	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
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	22,1	26,27	105,86	748,57	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Апельсины)	51,78	0,80	0,80	19,60	88,80	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		51,78	0,80	0,80	19,60	88,80	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	150,43	9,90	1,80	50,10	256,20	574
	Компот из плодов или ягод сушёных (из кураги) +Вит «С»	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	310	11,67	15,03	20,67	263,67	129
	Зразы из говядины с рисом(паровые)	100	14,57	12,87	18,27	240,72	336
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090,43	53,28	44,12	190,93	1365,65	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Апельсины)	51,78	1,35	0,45	18,90	85,05	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		311,78	5,17	7,54	77,84	399,88	
УЖИН	Хлеб пшеничный	107,14	6,08	0,64	39,36	187,52	573
	Чай с молоком	200	1,82	1,48	15,98	83,94	460
	Гарнир сложный (капуста тушен+ картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	392
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302
ИТОГО ЗА УЖИН		707,14	33,94	17,95	95,19	676,65	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Снежок)	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		2920,7	122,59	102,3	517,38	3471,05	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.