



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

« 12 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 14 » 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 7							
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	200	35,12	20,68	44,24	504,02	286
	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	47,88	35,97	109,5	957,71	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	88,57	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		88,57	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
	Компот из плодов или ягод сушёных (из чернослива) +Вит «С»	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494
	Суп гороховый	310	18,00	14,22	32,76	329,79	127
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1111,43	57,14	35,16	176,39	1248,33	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	88,57	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	5,32	12,99	0,32	139,59	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		388,57	5,68	13,35	31,54	269,55	
УЖИН	Хлеб пшеничный	121,42	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	112,76	462
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375
	Салат из свеклы отварной	100	1,34	6,09	7,68	90,91	26
ИТОГО ЗА УЖИН		621,42	35,4	36,43	107,04	894,39	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	178,57	6,80	5,00	11,00	116,20	470
	Печенье	27,64	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		206,21	6,96	7,6	24,4	200,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2966,2	154,86	128,91	465,07	3645,78	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.