



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

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 15 » декабря 2025г.**

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 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	7,78	6,86	44,46	270,58	223
	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		540	26,7	31,45	113,68	848,55	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	75	3,00	1,00	42,00	189,00	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		75	3,00	1,00	42,00	189,00	
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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного +Вит «С»	200	0,12	0,12	25,02	101,62	484
	Суп картофельный	310	9,99	12,36	22,11	238,23	112
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Шницель натуральный рубленный	100	17,63	22,34	9,87	311,06	319
	Салат из зеленого горошка и лука репчатого	100	2,60	5,22	5,93	80,06	42/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		1088,57	48,3	49,04	153,53	1245,59	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	75	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		335	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
	Запеканка картофельная с мясом	200	23,56	21,70	27,30	387,98	334
	Сельдь с луком	120	15,97	13,74	3,96	203,44	316
ИТОГО ЗА УЖИН		641,42	47,57	36,34	94,5	884,14	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Бифидок)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Вафли с начинкой сливочной	18,28	1,20	6,60	21,60	150,00	580
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		196,85	7	11,6	30	251,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2876,84	136,82	131,59	502,47	3729,8	

Медицинская сестра

Баринаова С.А.