



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

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 18 » декабря 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                      |                                              |              | белки            | жиры   | углево<br>ды |                                |                    |
| Неделя 2 День 11     |                                              |              |                  |        |              |                                |                    |
| ЗАВТРАК              | Каша пшенинная вязкая                        | 200          | 8,02             | 7,76   | 43,56        | 276,18                         | 225                |
|                      | 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, 9   | 50,90        | 264,00                         | 576                |
|                      | Сыр (порциями)                               | 30           | 8,12             | 10,32  | 0,00         | 125,40                         | 75                 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |                                              | 540          | 26,94            | 32,35  | 112,78       | 854,15                         |                    |
| 2-Й ЗАВТРАК          | Фрукты свежие (Апельсины)                    | 48,92        | 3,00             | 1,00   | 42,00        | 189,00                         | 82                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |                                              | 48,92        | 3                | 1      | 42           | 189                            |                    |
| 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 с клецками                  | 310          | 9,78             | 11,88  | 16,92        | 212,70                         | 115                |
|                      | Макаронные изделия отварные                  | 180          | 6,53             | 6,34   | 38,79        | 238,66                         | 256                |
|                      | Колбасные изделия отварные (Сосиски)         | 103          | 10,34            | 24,64  | 0,00         | 263,12                         | 353                |
|                      | Икра кабачковая (промышленного производства) | 71,42        | 1,00             | 7,00   | 7,00         | 97,00                          | 150                |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |                                              | 1065,85      | 41,9             | 52,26  | 159,93       | 1279,2                         |                    |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый                                | 200          | 0,00             | 0,00   | 22,40        | 90,00                          | 501                |
|                      | Фрукты свежи (Апельсины)                     | 48,92        | 0,81             | 0,18   | 7,29         | 34,02                          | 82                 |
|                      | Оладьи                                       | 160          | 12,45            | 12,54  | 66,22        | 427,82                         | 526                |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |                                              | 408,92       | 13,2             | 12,72  | 95,91        | 551,84                         |                    |
| 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                |
|                      | Котлеты рыбные                               | 100          | 19,71            | 5,41   | 11,03        | 171,76                         | 307                |
|                      | Салат из моркови и яблок                     | 100          | 0,93             | 6,18   | 7,41         | 89,05                          | 22                 |
|                      | Капуста тушеная                              | 200          | 4,26             | 6,80   | 15,9         | 141,22                         | 380                |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |                                              | 721,42       | 32,9             | 19,29  | 97,58        | 694,75                         |                    |
| 2-Й УЖИН             | Кисломолочный напиток (Снежок)               | 178,57       | 6,88             | 5,00   | 11,00        | 116,20                         | 470                |
|                      | Вафли с начинкой сливочной                   | 19           | 1,20             | 6,60   | 21,60        | 150,00                         | 580                |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |                                              | 197,57       | 8                | 11,6   | 32,6         | 266,2                          |                    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |                                              | 2982,68      | 125,9            | 129,22 | 540,72       | 3835,14                        |                    |

Медицинская сестра

Баринаова С.А.