



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

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 22 » декабря 2025 г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запечённый	150	38,86	19,56	53,82	527,30	285
	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		500	51,62	34,85	119,08	980,99	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	46,42	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		46,42	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	110,57	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
	Суп картофельный с клецками	310	9,75	11,88	16,92	212,70	115
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339
	Овощи консервированные(огурцы) порциями	102,85	0,80	0,10	1,50	10,00	149
ИТОГО ЗА ОБЕД		1073,42	45,74	38,04	160,38	1157,76	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоки)	46,42	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
	Конфеты шоколадные	20,85	0,14	1,20	16,60	78,00	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		327,27	4,32	8,65	84,36	432,79	
УЖИН	Хлеб пшеничный	121,42	7,60	0,80	49,20	234,40	573
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
ИТОГО ЗА УЖИН		761,42	36,61	20,7	99,11	727,91	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Йогурт)	178,57	5,80	5,00	8,40	101,80	470
	Печенье	26,57	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		205,14	5,96	7,6	21,8	185,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2913,67	146,05	110,24	500,93	3560,85	

Медицинская сестра

Аринина Л.Н.