



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

« 30 » декабря 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд
по ГКО СУВУ г. Октябрьска
на « 31 » 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 2 День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	33,86	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	46,62	34,85	119,08	980,99	
2-Й ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоко)	34,28	1,80	0,40	16,20	75,60	82
ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК		34,28	1,8	0,4	16,2	75,6	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573
	Хлеб ржаной	119,82	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
	Борщ с капустой и картофелем	310	10,62	12,39	21,54	236,34	95
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16	42/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		1079,82	51,28	45,22	191,45	1373,08	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501
	Фрукты свежие (Яблоко)	34,28	0,36	0,36	8,82	39,96	82
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		294,28	4,18	7,45	67,76	354,79	
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
	Птица отварная	100	17,20	19,84	0,81	248,96	366
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,50	44,60	288,52	202
ИТОГО ЗА УЖИН		701,42	39,83	36,63	121,40	974,45	
2-Й УЖИН	Кисломолочный напиток (Ряженка)	178,57	5,80	5,00	8,00	100,20	470
	Печенье	27,85	0,16	2,60	13,40	84,00	582
ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН		206,42	5,96	7,6	21,4	184,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2816,22	149,67	132,15	537,29	3943,11	

Медицинская сестра

Баринаева С.А.