

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 19 апреля 2024г

День: *пятница*

Неделя: *третья*

Сезон: - *весенний*

Возрастная категория: *15 лет и старше*

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
	завтрак					
537	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,2	7,8	18,75	145.0
	сыр	20	5,2	5,36	0,7	70.4
1113	Компот из яблок	200	0,13	0,5	24,2	47.8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	135.0
	Второй завтрак					
	Слойка с корицей	75	7,0	11,8	53,4	340.2
	ряженка	200	5,8	5.0	8,0	108.0
	обед					
45	винегрет	100	1,6	8,2	9,0	130.0
95	Сур рыбный	250	8,82	2,94	22,8	147.0
745	шницель	75	12,8	18,9	0	290.0
161	Пюре гороховое	150	6,0	4,5	15,5	179.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	48.0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	64.0
	Сок фруктовый (яблоко)	200	0	0	11,5	92.0
	полдник					225.6
	Кекс творожный	75	7,5	16,5	52,4	119.42
1113	Компот из изюма	200	0,4	0,1	27,8	114.4
	яблок	200	0.8	0	19.0	82.0
	ужин					
252	Гуляш из мяса	50/75	10,94	26,67	3,04	135.0
537	Гречка отварная	150	9.59	11.9	96,6	109.5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	48.0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	64.0
1177	Кофе со сгущенным молоком	200	2,9	2,0	20,9	110.0
	кефир	500	14.5	12.5	20.0	265
			117.4	136.47	486.19	3069.72