

**Утверждаю директор ОВСХК**  
**Ситников С.В.**

МЕНЮ НА 10 мая 2024г.

День: *пятница*

Неделя: *вторая*

Сезон: - *весенний*

Возрастная категория: *15 лет и старше*

| №<br>реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|----------|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|
|          |                                |              | б                | ж             | у             |                                   |
|          | <b>завтрак</b>                 |              |                  |               |               |                                   |
|          | Омлет с маслом                 | 100          | 8,61             | 13,39         | 2,3           | 163                               |
|          | Чай с сахаром                  | 200          | 0                | 0             | 13,59         | 57                                |
|          | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,3              | 0,6           | 16,7          | 87                                |
|          | <b>Второй завтрак</b>          |              |                  |               |               |                                   |
|          | пряники                        | 100          | 5,9              | 4,7           | 75            | 366                               |
|          | йогурт                         | 200          | 2,9              | 2,5           | 4,0           | 50                                |
|          | <b>обед</b>                    |              |                  |               |               |                                   |
|          | Салат «Мимоза»                 | 100          | 6,3              | 28,3          | 4,4           | 296,6                             |
|          | Борщ со сметаной               | 250/10       | 15,75            | 7,44          | 13,59         | 184,32                            |
|          | Рыба жареная                   | 100          | 18,2             | 9,5           | 4,6           | 157                               |
|          | Рис отварной                   | 150          | 4,6              | 5,9           | 42,7          | 183                               |
|          | Кофе со сгущенным молоком      | 200          | 2,9              | 2             | 20,9          | 113                               |
|          | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,3              | 0,6           | 16,7          | 87                                |
|          | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,8              | 0,2           | 26            | 119,3                             |
|          | Апельсин                       | 200          | 1,8              | 0,4           | 16,2          | 86                                |
|          | <b>полдник</b>                 |              |                  |               |               |                                   |
|          | печенье                        | 100          | 7,5              | 9,8           | 74,4          | 417                               |
|          | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,5              | 0             | 2,7           | 110                               |
|          | <b>Ужин</b>                    |              |                  |               |               |                                   |
|          | Сарделька отварная             | 100          | 10,4             | 20,9          | 0             | 230                               |
|          | Рагу из овощей                 | 150          | 4                | 10,7          | 17            | 180                               |
|          | Хлеб пшеничный                 | 100          | 7,6              | 0,4           | 49,2          | 234,6                             |
|          | Компот из яблок                | 200          | 0,13             | 0,15          | 24,2          | 92,91                             |
|          |                                |              | <b>107,49</b>    | <b>117,48</b> | <b>424,18</b> | <b>3213,73</b>                    |