

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 22 мая 2024г.

День: среда

Неделя: четвертый

Сезон: - весенний

Возрастная категория: 15лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
611	сырники	100	16,0	14,6	20,1	244
	сметана	30	0,78	4,5	1,08	46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
1212	Кофе с молоком и сахаром	200	4,0	2,8	13,2	142,0
	Второй завтрак					
	Ватрушка с повидлом	75	4,55	3,45	32,75	185,5
1232	Компот из лимона	200	0,13	0,01	22,4	32,54
	обед					
	Салат «Заря»	100	3,25	5,48	4,4	296,6
282	Суп щи	250	5,94	6,4	7,78	94,0
	сметана	10	0,25	0,2	0,34	20,6
827	Гуляш мясной	50/75	10,94	26,67	3,04	205,83
563	Пюре гороховое	150	6,0	4,5	15,5	112,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
1119	Компот из изюма	200	0,4	0,1	27,8	144,4
	полдник					
	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	ужин					
	Рыба жареная с помидором	75	10,1	31,0	13,9	185
967	Овощное рагу	150	2,55	2,1	17,4	99,45
	Хлеб	50	3,8	0,2	24,6	117,3
1204	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,4	0,2	14,2	56
	Пирожок с картошкой	75	3,9	9,0	18,45	169,05
			85,69	106,21	319,04	1927,12