

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

МЕНЮ НА 30 мая 2024г

День: *четверг*

Неделя: *пятая*

Сезон: - *весенний*

Возрастная категория: *15лет и старше*

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	<b>завтрак</b>					
617	Сырники	50	8,84	4,91	14,1	135,85
	Соус шоколадный	10	0,4	0,21	0,87	7,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	20,24	117,3
1205	Чай с молоком и сахаром	200	0,8	0,3	13,6	62,8
	<b>Второй завтрак</b>					
	Йогурт	200	6,6	5,0	25,2	172
	Шоколад	50	3,5	17	26,1	275
	<b>обед</b>					
	Салат зимний	100	5,4	16,7	7,0	198
355	Солянка по-домашнему	250	4	6,5	24,8	173,5
	сметана	10	0,25	0,2	0,34	20,6
841	котлета	50	10,38	10,33	9,0	164,69
946	Пюре картофельное	150	5,48	6,03	35,34	224
	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
	<b>полдник</b>					
1222	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Ватрушка картофельная	75	3,08	9,0	18,45	169,05
	<b>ужин</b>					
833	Печень тушеная	50	12,71	3,12	0	94,66
1044	Соус сметанный	10	0,33	1,33	0,98	16,8
537	Гречка отварная	150	15,9	11,9	96,6	556,9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
1204	Чай с лимоном	200	0,53	0	0,47	40
			<b>96,0</b>	<b>137,83</b>	<b>385,39</b>	<b>2948,58</b>