

Утверждаю директор ОВСХК

Ситников С.В.

МЕНЮ НА 21 ноября 2023г

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: - осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
548	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,1	7,2	10,7	298
8	Бутерброд с маслом и сыром	35	5,9	9,5	7,14	13,6
1222	Какао с молоком	200	4,1	4,1	3,5	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,5
	Второй завтрак					
	банан	150	2,25	0,53	31,5	144
	обед					
	Салат зимний	100	4,6	12,7	5,3	153,7
306	Суп фасолевый	250	7,9	9,4	5,3	156,6
812	плов	150	6,75	12,6	27,9	252,45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
1232	Напиток лимонный	200	0,8	0	13,8	44,0
	полдник					
605	Творожная масса с повидлом	80/20	4,2	4,1	37,5	204
	Компот из плодов консервированных (персик)	200	0,6	0,2	42,2	176
	ужин					
715	Сарделька отварная	100	8,0	30,0	5,0	144,0
931	рис отварной	150	15,9	11,9	96,6	252,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
1204	Чай с лимоном	200/10	0,53	0	9,47	40,0
			81,83	104,43	403,11	2525,3