

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

МЕНЮ НА 15 мая 2024 г.

День: среда

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	<b>завтрак</b>					
	Каша овсяная на молоке	150	4,76	5,55	20,24	150,11
	Кофейный напиток	200	3,41	3,06	22,92	135,72
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
	Масло сливочное	20	1,6	16,5	0,16	149,6
	<b>Второй завтрак</b>					
	кефир	200	5,22	4,5	7,2	190,8
	Ватрушка с повидлом	75	3,18	2,09	21,96	119,6
	<b>обед</b>					
	Салат яично-крабовый	100	8,5	20,1	6,7	242,7
	Суп куриный с домашней лапшой	250	5,8	5,6	13,11	132,2
	Гуляш куриный	75/50	14,7	0,4	2	103
	Макароны отварные	150	8,64	1,38	46,02	235
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	20,24	117,3
	Кисель из концентрата	200	0,01	0	32,73	180,8
	<b>полдник</b>					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Напиток молочный	200	2,7	2,88	15,21	97,92
	<b>ужин</b>					
	Рыбы жареная	50	9,76	2,37	0,0	42,9
	Рис отварной	150	4,6	5,9	42,7	183
	Помидор свежий	50	0,44	0,1	1,4	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	Напиток яблочный	200	0,5	0,5	19,22	77,74
			<b>86,22</b>	<b>76,79</b>	<b>344,69</b>	<b>2500,4</b>