

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	
	завтрак					
	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
	Второй завтрак					
	кефир	200	5,22	4,5	7,2	190,8
	Ватрушка с повидлом	75	3,18	2,09	21,96	119,6
	обед					
	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
	полдник					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4
	Напиток молочный	200	2,7	2,88	15,21	97,92
	ужин					
	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
			86,22	76,79	344,69	2500,4