

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 17 июня 2024 г.

День: *понедельник*

Неделя: *четвертая*

Сезон: *- лето*

Возрастная категория: *15 лет и старше*

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
	Омлет с маслом	100	8,61	13,39	2,3	163
	Чай с сахаром	200	0	0	13,59	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Второй завтрак					
	пряники	100	5,9	4,7	75	366
	йогурт	200	2,9	2,5	4,0	50
	обед					
	Салат «Мимоза»	100	6,3	28,3	4,4	296,6
	Борщ со сметаной	250/10	15,75	7,44	13,59	184,32
	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157
	Рис отварной	150	4,6	5,9	42,7	183
	Кофе со сгущенным молоком	200	2,9	2	20,9	113
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	26	119,3
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	полдник					
	печенье	100	7,5	9,8	74,4	417
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
	Ужин					
	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230
	Рагу из овощей	150	4	10,7	17	180
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
	Компот из яблок	200	0,13	0,15	24,2	92,91
			107,49	117,48	424,18	3213,73