

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 19 июня 2024г.

День: среда

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					
6	Бутерброд с маслом	60	4,6	8,9	29,6	192,5
617	сырник	100	16,0	14,6	20,1	274
	сметана	30	0,78	4,5	1,08	48
	Сок фруктовый	200	0	0	11,5	92,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Второй завтрак					
	пастила	100	3,0	0	48,8	36,0
	ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100
	обед					
86	Салат «Столичный»	100	5,4	16,7	7,0	198
306	Суп фасолевый	250	7,9	9,4	5,3	156,6
848	Тефтели с рисом	100/75	18,94	26,67	20,04	394
937	Пюре гороховое	150	6,0	4,5	15,5	112,4
1205	Чай с молоком	200	2,6	3,7	24,38	131,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	26	119,3
	Булочка домашняя	75	5,7	5,9	38,05	228,45
	полдник					
	коржик	75	5,1	9,3	44	250,0
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	100
	Ужин					
	Колбаса вареная (молочная)	50	50,2	9,4	0,1	106
931	гречка	150	5,7	5,9	38,05	228,45
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
	Сок овощной	200	2,0	0,2	0,2	36
			118,52	131,57	428,75	3212,1