

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 20 июня 2024г.

День: *четверг*

Неделя: *четвертая*

Сезон: - *лето*

Возрастная категория: *15лет и старше*

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| | завтрак | | | | | |
| 539 | Каша манная с маслом | 150/10 | 6,0 | 11,85 | 23,35 | 233,4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | Простокваша 2,5% ж | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 106 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| | Яйцо отварное | 50 | 6,4 | 5,75 | 0,4 | 73,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,2 | 26,9 | 73,5 |
| 1195 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0 | 0 | 21,4 | 85,2 |
| | обед | | | | | |
| | Салат «ананасовый остров» | 100 | 30,2 | 18,5 | 14,9 | 220 |
| 282 | щи | 250 | 5,94 | 6,4 | 7,78 | 94 |
| | сметана | 10 | 0,25 | 0,2 | 0,34 | 20,6 |
| 843 | Зразы рубленые | 70 | 12,7 | 1,45 | 0,83 | 212,4 |
| 946 | Пюре картофельное | 150 | 5,48 | 6,-3 | 35,34 | 224 |
| | Огурец соленый | 30 | 0,02 | 0,03 | 0,5 | 033 |
| 1204 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,2 | 26 | 119,3 |
| | Ватрушка с творогом | 75 | 8,1 | 13,4 | 26,1 | 274,0 |
| | полдник | | | | | |
| | Пирожок со сгущенкой | 75 | 6,1 | 6,2 | 46,5 | 216,6 |
| 1203 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,59 | 57,0 |
| | Ужин | | | | | |
| 841 | котлета | 50 | 6,2 | 9,25 | 1,8 | 116,65 |
| 960 | Капуста тушеная | 150 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 127 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,4 | 49,2 | 234,6 |
| | кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 |
| | | | 148,3 | 103,57 | 361,93 | 2874,08 |