

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

МЕНЮ НА 21 июня 2024 г.

День: *пятница*

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	
	<b>завтрак</b>					
	Оладьи с повидлом	100/30	5,5	5,9	32,0	395
	Чай с сахаром	200	0	0	13,59	57,0
	<b>Второй завтрак</b>					
	Яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,8
	Хлеб пшеничный	30	5,7	0,6	36,9	75,4
	Кофе со сгущенным молоком	200	2,9	2,0	20,9	113,0
	<b>Обед</b>					
	Салат яично-крабовый	100	5,8	5,6	13,11	132,7
	Суп куриный с домашней лапшой	250	5,8	5,6	13,11	132,2
	Гуляш печеночный	75/50	14,0	6,96	0	117
	Макароны отварные	150	8,64	1,38	46,02	235
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,4	0,2	14,9	56,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
	<b>полдник</b>					
	Пирожок с капустой	75	3,9	5,6	32,2	169,9
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110
	<b>ужин</b>					
	шницель	100	17,8	17,5	14,3	286
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	127,0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106
			<b>104,04</b>	<b>85,4</b>	<b>365,9</b>	<b>3049,9</b>