

Утверждаю директор ОВСХК
Ситников С.В.

МЕНЮ НА 26 июня 2024г.

День: среда

Неделя: пятая

Сезон: - лето

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	завтрак					
590	Омлет с колбасой	300	20,9,	23,4	1,2	295
1205	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	13,59	57
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	26	119,3
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,09
	Второй завтрак					
	пряники	100	5,9	4,7	75	366
	йогурт	200	2,9	2,5	4,0	50
	обед					
	Салат с грибами	100	3,8	3,3	9,8	83,8
296	рассольник	250	5,94	6,4	19,84	156,84
	сметана	10	0,25	0,2	0,34	20,6
641	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157
537	гречка отварной	150	11,4	10,47	42,44	337,0
1110	Компот из яблок	200	5,5	5,36	0,7	60,34
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	26	119,3
	полдник					
	апельсин	200	1,8	0,2	26	86
	Ужин					
715	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230
967	Рагу из овощей	150	4	10,7	17	180
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	49,2	234,6
1113	Компот из изюма	200	1,4	0	29	119,42
			111,69	106,68	361,54	2825,29