

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

МЕНЮ НА 20 ноября 2023г

День: *понедельник*

Неделя: *четвертая*

Сезон: - *осенне-зимний*

Возрастная категория: *15 лет и старше*

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
	<b>завтрак</b>					
573	макаронник	260	10,7	14,6	41,6	329,2
	сыр	20	5,2	5,36	0,7	60,34
1110	Компот из яблок	200	0,13	0,5	24,2	92,91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,5
	<b>Второй завтрак</b>					
	Слойка с корицей	75	7,0	11,8	53,4	261,0
	ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100
	<b>обед</b>					
	Салат мечта	100	4,2	7,2	3,8	97,7
	Сур куриный с домашней лапшой	250	5,8	5,6	13,11	132,7
645	Рыба в кляре	100	19,8	3,3	8,5	196
	Пюре гороховое	150	6,0	4,5	15,5	112,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
	Сок фруктовой	200	0	0	11,5	92,0
	<b>полдник</b>					
	Пирожок печеный с яблоками	75	4,2	4,1	37,5	204
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	27,8	144,4
	<b>ужин</b>					
	Гуляш из мяса	50/75	10,94	26,67	3,04	205,83
	Гречка отварная	150	15,9	11,9	96,6	252,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,2	24,6	117,3
	Кофе со сгущенным молоком	200	2,9	2,0	20,9	113
			<b>112,77</b>	<b>104,43</b>	<b>473,35</b>	<b>2921,83</b>