--**Меню на 19.10.2023 г**

**С 12лет и старше**

## ЗАВТРАК

| № тех. Карта и №рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. ценность, ккал. |
|---|---|---|---|
| 438 | Омлет натуральный | 150 | 280,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 40 | 85,4 |
| 867 | Компот из изюма | 200 | 37,88 |

## ОБЕД

| № тех. Карта и №рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Энерг. Ценность, ккал. |
|---|---|---|---|
| 206 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 143,70 |
| 645 | Плов из птицы | 200 | 380,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 100 | 144,80 |
| 868 | Компот из сухофруктоввитаминизир. | 200 | 71,80 |
| 9/1 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 129,10 |