

## Меню на 17.09.2024 г

### Старшие классы с 12 лет и старше

#### ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценнос ть, ккал.
<b>304</b>	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>209,7</b>
<b>83</b>	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>90</b>	<b>66,2</b>
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>90,5</b>
<b>389</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>84,8</b>
<b>454</b>	<b>Выпечка</b>	<b>70</b>	<b>159,60</b>

#### ГПД

#### ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
<b>187</b>	<b>Щи из свежей капусты на мясном бульоне</b>	<b>250</b>	<b>204,62</b>
<b>309</b>	<b>Макароны отварные</b>	<b>180</b>	<b>605,63</b>
<b>34</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>100</b>	<b>156,2</b>
<b>215</b>	<b>Цикорий с молоком</b>	<b>200</b>	<b>100,6</b>
<b>9/1</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40/10</b>	<b>129,10</b>
<b>7</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>100</b>	<b>181</b>