

## Меню на 30.09.2025 г

Старшие классы с 12 лет и старше

### ЗАВТРАК

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

### ОБЕД

| № тех.<br>Карта и<br>№рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса<br>порции<br>, г | Энерг.<br>ценность<br>, ккал. |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 206                       | Суп картофельный с горохом     | 250                    | 194,96                        |
| 331                       | Овощное рагу с курицей         | 200                    | 165,92                        |
| 7                         | Хлеб ржаной                    | 100                    | 181,0                         |
| 12/685                    | Чай с сахаром                  | 200                    | 57,33                         |
| 9/1                       | Бутерброд с маслом             | 40/10                  | 129,10                        |