

## Меню на 13.01.2026 г

### НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ

#### ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценнос ть, ккал.
304	Рис отварной	150	209,7
83	Рыба тушеная в томате с овощами	90	66,2
7	Хлеб ржаной	60	90,5
	Сок фруктовый	200	85
454	Выпечка	70	159,60

#### ГПД

#### ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
206	Суп картофельный с горохом	200	194,96
331	Овощное рагу с курицей	150	124,4
7	Хлеб ржаной	100	181
12/685	Чай с сахаром	200	57,33
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	129,1