

## Меню на 14.01.2026 г

С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

### ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценнос ть, ккал.
312	Пюре картофельное	150	261,03
606	Котлета мясная	80	447,7
7	Хлеб ржаной	50	91
338	Фрукты	100	120
1014	Отвар шиповника	200	37,88

### ОБЕД

№ тех. Карта и № рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
169	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	163,5
90/379	Жаркое по Домашнему	200	313,55
454	Выпечка	70	163,6
7	Хлеб ржаной	100	181
12/685	Чай с сахаром и лимоном	200	58

