

## Меню на 20.01.2026 г

С 12 лет и старше

### ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. Ценнос ть, ккал.
312/124/ 66	Пюре картофельное с рыбной котлетой	240	352
12/685	Чай с сахаром	200	57
7	Хлеб ржаной	50	108,6
454	Выпечка	70	163,5
	Овощи порционные	60	52,6

### ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	204,62
37/492	Плов из курицы	200	330
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	94
7	Хлеб ржаной	60	90
	Бутерброд с маслом	40/10	129

