

## Меню на 22.01.2026 г

Старшие классы 12 лет и старше

### ЗАВТРАК

№ тех. Карта и №рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц., г	Энерг. ценност ь, ккал.
90/379	Жаркое по Домашнему	150	287,54
867	Компот из изюма	200	37,88
7	Хлеб ржаной	50	108,6
368	Выпечка	60	163,6

### ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , ккал.
138	Голубцы Ленивые	180	351.2
197	Суп Рассольник на мясном бульоне	200	195
7	Хлеб ржаной	100	181
12/685	Чай с сахаром	200	58
	Фрукты	100	120