

## Меню на 27.01.2026 г

Старшие классы с 12 лет и старше

### 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

### ОБЕД

№ тех. Карта и №рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Энерг. ценность , 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