

## Меню на 30.09.2026 г

### СТАРШИЕ КЛАССЫ 12 ЛЕТ и СТАРШЕ

#### ЗАВТРАК

| № тех.<br>Карта и<br>№рец. | Приём пищи, наименование блюда              | Масса<br>порц., г | Энерг.<br>ценнос<br>ть,<br>ккал. |
|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| 469                        | Запеканка Творожная со сгущенным<br>молоком | 150/20            | 334                              |
| 42/368                     | Фрукты                                      | 100               | 44                               |
| 125                        | Цикорий с молоком                           | 200               | 100,6                            |
| 8                          | Бутерброд с маслом                          | 40/10             | 129                              |

#### ОБЕД

| № тех.<br>Карта и<br>№ рец | Приём пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции<br>, г | Энерг.<br>ценность<br>, ккал. |
|----------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 169                        | Борщ из свежей капусты на мясном<br>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                            |

