

Утверждаю:  
директор Прогимназии № 14  
— Е.В. Безрукова

**Меню на 5 февраля 2026**

Выход	яс
Блюда	Энергет
	Ценность

**№ Блюдо**

*Завтрак*

4Д	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b>	<b>140/3</b>	<b>117,34</b>	
1	<b>Бутерброд с сыром с маслом сливочным</b>	<b>25/5./5</b>	<b>115,67</b>	
ТТк	<b>Чай с молоком,сахаром</b>	<b>180/6</b>	<b>75</b>	

*2 завтрак*

418	<b>Фрукт- апельсин</b>	<b>100</b>	<b>43</b>
-----	------------------------	------------	-----------

*Обед*

42.	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	<b>40</b>	<b>20,92</b>
87	<b>Суп лапша домашняя на бульоне из индейки</b>	<b>150</b>	<b>69,45</b>
325	<b>Гуляш из отварной говядины</b>	<b>30/30</b>	<b>92,46</b>
148	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>	<b>110/2</b>	<b>170,14</b>
394	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	<b>63</b>
Таб			
6	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>69,23</b>

**Уплотненный полдник**

420	<b>Кисломолочный напиток -катык</b>	<b>150</b>	<b>76</b>
150	<b>Булочка сладкая</b>	<b>35</b>	<b>151</b>
234	<b>Котлета рыбная</b>	<b>50</b>	<b>72,63</b>
147	<b>Картофель запеченный</b>	<b>120</b>	<b>182,4</b>
412	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	<b>150/5/5</b>	<b>21,78</b>
Таб			
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>58,75</b>