

Утверждаю:  
директор Прогимназии № 14  
Е.В. Безрукова

## Меню на 10 февраля 2026

| Меню на 10 февраля 2026 |  | Выход<br>Блюда | Д/с<br>Энергет<br>Ценность |
|-------------------------|--|----------------|----------------------------|
| №<br>реп                | Блюдо  |                |                            |
| Завтрак                 |  |                |                            |
| 1 Д                     | Каша полбяная молочная с маслом сливочным                          | 180/3          | 207,32                     |
| 105                     | Бутерброд с маслом   | 30/5.          | 111,68.                    |
| 416                     | Какао напиток с молоком  | 180/6          | 90,78                      |
| 2 завтрак               |  |                |                            |
| 418                     | Сок  | 200            | 84,8                       |
| Обед                    |  |                |                            |
| 42.                     | Салат из моркови с сахаром   | 60             | 31,38                      |
| 63                      | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 180/7          | 85,97.                     |
| 260                     | Гуляш из отварной говядины   | 40/40          | 102,23                     |
| 219                     | Каша гречневая рассыпчатая   | 130/3          | 205,27                     |
| 342                     | Компот из свежих яблок   | 180            | 103,14                     |
| табб                    | Хлеб пшеничный   | 25             | 58,75                      |
| табб                    | Хлеб ржаной  | 45             | 89,19                      |
| Уплотненный полдник     |  |                |                            |
| 420                     | Кисломолочный напиток  | 180            | 92                         |
| 10                      | Королевская ватрушка   | 150            | 181                        |
| 412                     | Чай с сахаром и лимоном  | 180/6/7        | 76                         |