

Утверждаю:  
директор Прогимназии № 14  
Е.В. Безрукова

## Меню на 10 февраля 2026

Д/с

Выход  
Блюда

Энергет

Ценность

№  
рец

### 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