

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
Е.В. Безрукова

Меню на 10 февраля 2026

я/с

№ рец	Блюдо	Выход	Энергет Блюда	Ценность
----------	-------	-------	------------------	----------

Завтрак

1 Д	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	162
105	Бутерброд с маслом сливочным	25/5.	98,5
416	Какао напиток с молоком	180/6	90,78

2 завтрак

418	Сок	200	84,8
-----	-----	-----	------

Обед

42.	Салат из моркови с сахаром	40	20,92
63	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	70,31
260	Гуляш из отварной говядины	30/30	132,6
219	Каша гречневая рассыпчатая	110/2	170,4
342	Компот из свежих яблок	150	85,95
Таб6	Хлеб пшеничный	25	58,7
Таб6	Хлеб ржаной	35	69,23

Уплотненный полдник

420	Кисломолочный напиток -ряженка	150	92
10	Королевская ватрушка	130	350
412	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78