

директор АНО «Прогимназия № 14»

Е.В. Безрукова

## Меню на 12 января 2026

Выход Энергет  
Блюда Ценность

№ рец	Название блюд		
<b>Завтрак</b>			
5Д	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66
3	Бутерброд с сыром ,маслом сливочным	25/5/5.	115,67
414	Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58

### 2 завтрак

386	Фрукты свежие	100	47
-----	---------------	-----	----

### Обед

10	Салат из кукурузы	30	29,76
91	Суп картофельный с клецками бульоне	150	89,36
321	Плов из отварной птицы	150	229
394	Напиток из сухофруктов	180	72
Таб 6	Хлеб ржаной	35	69,23
Таб 6	Хлеб пшеничный	30	70,57

### Уплотненный подник

420	Кисломолочный напиток	150	76
136	Кондитерское изделие	20	83,4
234	Пудинг рыбный	45/15	80
304	Пюре картофельное	120	109,8
399	Чай с сахаром	150/5	19,95
Таб 6	Хлеб пшеничный	30	70,5