

директор



Прогимназия № 14»

Е.В. Безрукова

я/с

## Меню на 13 января 2026

№ рец	Блюдо	Выход Блюда	Энергет Ценность
<b>Завтрак</b>			
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
<b>2 завтрак</b>			
418	Сок	200	84,8
<b>Обед</b>			
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
Та66	Хлеб пшеничный	25	58,7
Та66	Хлеб ржаной	35	69,23
<b>Уплотненный подник</b>			
420	Кисломолочный напиток	150	92
10	Королевская ватрушка	130	350
412	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78