

директор

Утверждаю:

Прогимназия № 14»

Е.В. Безрукова

я/с

Меню на 13 января 2026

№ рец Блюдо

*Завтрак*

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

*2 завтрак*

418 Сок

*Обед*

42.	Салат из моркови с сахаром	200	84,8
63	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	40	20,92
260	Гуляш из отварной говядины	150/5	70,31
219	Каша гречневая рассыпчатая	30/30	132,6
342	Компот из свежих яблок	110/2	170,4
Таб6	Хлеб пшеничный	150	85,95
Таб6	Хлеб ржаной	25	58,7
		35	69,23

*Уплотненный подник*

420 Кисломолочный напиток

10 Королевская ватрушка

412 Чай с сахаром и лимоном

150	92
130	350
150/5/5	21,78