

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
Е.В. Безрукова

Меню на 13 февраля 2026

Д/с

Выход	Энергет
Блюда	Ценность

№ рец	Блюдо
----------	-------

Завтрак

4Д	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	186,3
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/5./5	128,77
ТТк	Чай без сахара с мармеладом	180/20	96,3

2 завтрак

186	Фрукт свежий -яблоко	100	47
-----	----------------------	-----	----

Обед

42.	Салат из моркови с сахаром	60	31,38
87	Суп гороховый с картофелем ,с мясными фрикадельками	180/10	126,35
325	Тефтели мясные	70	129,4
148	Рагу из овощей	150	202,86
394	Компот из свежих фруктов	180	39,,47
Таб			
6	Хлеб ржаной	45	89,19
Таб			
6	Хлеб пшеничный	30	70,5

Уплотненный полдник

420	Кисломолочный напиток	100	92
136	Кондитерское изделие (Сушки)	20	66,2
229	Рыба, тушеная с овощами	50/25	105
134	Рис отварной рассыпчатый с маслом	130/2	192,01
399	Чай с сахаром с лимоном	180//6/7	26,48
Таб			
6	Хлеб пшеничный	30	70,5

