

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
Е.В. Безрукова

Меню на 13 февраля 2026

№ рец	Блюдо	Выход	Энергет Блюда	Ценность
	<i>Завтрак</i>			
4Д	Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3		171,47
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5.		98,5
ТТк	Чай без сахара с мармеладом	180/6		74,58
	<i>2 завтрак</i>			
186	Фрукт свежий -яблоко	100		47
	<i>Обед</i>			
42.	Салат из моркови с сахаром	40		30,68
87	Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150		51,4
325	Тефтели мясные	30/30		101,63
148	Рагу из овощей	120		109,8
394	Компот из свежих фруктов	150		56,83
Таб				
6	Хлеб ржаной	20		47
Таб				
6	Хлеб пшеничный	35		69,23
	<i>Уплотненный полдник</i>			
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	150/5		26,48
Таб				
6	Хлеб пшеничный	20		70,5

