



директор

Утверждаю:
«Прогимназия № 14»

Е.В. Безрукова

Меню на 14 января 2026

№ рецепт

Название блюд

Завтрак

		Выход	
		Блюда	Ценность
7Д	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	140/3	155,56
3	Бутерброд с сыром ,маслом сливочным	25,/5/5	128,77
413	Чай с молоком сахаром	180/6	74,58

2 завтрак

420

Фрукт

100

102

Обед

46	Салат из свежей капусты с морковью	40	34,96
147	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	90,4
569	Биточки домашние	50	110,54
180	Макаронные изделия отварные ,с маслом сливочным	110/2	136,73
394	Кисель	150	62,7
Таб66	Хлеб ржаной	20	69,23
Таб 6	Хлеб пшеничный	20	47

Уплотненный подник

421	Кисломолочный напиток -катьяк	150	76
234	Омлет натуральный	130	251
399	Напиток из шиповника	150/5	26,15
399	Кондитерское изделие -вафли	20	108,5
Таб 6	Хлеб пшеничный	25	70,5