

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
_____ Е.В. Безрукова

Меню на 16 января 2026

Я/с

№ рец	Блюдо	Выход	Энергет
	Завтрак	Блюда	Ценность
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

2 завтрак

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

Обед

42.	Салат из моркови с сахаром	40	30,68
	Суп гороховый с картофелем ,с мясными фрикадельками	150	51,4
87		30/30	101,63
325	Тефтели мясные	120	109,8
148	Рагу из овощей	150	56,83
394	Компот из свежих фруктов	20	47
Таб 6	Хлеб ржаной	35	69,23
Таб 6	Хлеб пшеничный		

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	150/5	26,48
Таб 6	Хлеб пшеничный	20	70,5