

Утверждаю:  
директор Прогимназии № 14  
\_\_\_\_\_ Е.В. Безрукова

## Меню на 19 января 2026

Я/с

Выход

Энергет

Блюда

Ценность

№ рец	Название блюд		
<b>Завтрак</b>			
183	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	140/3	180,1
№3	Бутерброд с маслом сливочным	25.05.2025	98,5
413	Чай с молоком сахаром	180/6	75,76

### 2 завтрак

186	Сок Фруктовый	100	47
-----	---------------	-----	----

### Обед

71.	Салат из кукурузы	30	29,76
№63	Борщ из свежей капусты с на курином бульоне со сметаной	150/5	70,31
1001	Жаркое по Домашнему из отварной птицы	150	177,3
394	Напиток из сухофруктов	150	60
Та66	Хлеб ржаной	35	69,25

### Уплотненный подник

420	Кисломолочный напиток	150	76
134	Омлет натуральный	110/3	251,03
399	Чай с сахаром ,с яблоками	150/5/10	251,03
Таб 6	Хлеб пшеничный	25	58,75