



Утвреждаю:

директор Прогимназии № 14

Е.В. Безрукова

Я/с

Меню на 19 января 2026

Выход Энергет
Блюда Ценность

№ рец	Название блюд		
		Выход	Энергет
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

Завтрак

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

Обед

71.	Салат из кукурузы	30	29,76
	Борщ из свежей капусты с на курином бульоне со		
№63	сметаной	150/5	70,31
1001	Жаркое по Домашнему из отварной птицы	150	177,3
394	Напиток из сухофруктов	150	60
Таб6	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