

Утверждаю:

директор АНО «Прогимназия № 14»

Е.В. Безрукова

## Меню на 20 января 2026

Я/с

Выход

Энергет

Блюда

Ценность

№ рец

Название блюд

### Завтрак

	Каша ячневая молочная с маслом		
10 д	сливочным	140/3	171,47
105	Бутерброд с маслом сливочным	25/5.	98,5
414	Кофейный напиток с молоком	180/6	74,58

### 2 завтрак

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

### Обед

47	Салат из квашеной капусты	30	25,71
	Суп картофельный с пшенной крупой,с		
91	куриными фрикадельками	150/10	71,65
299	Биточки рубленые из рыбы	50	89
219	Пюре картофельное	120	109,8
314	Компот из свежих яблок	150	85,95
114	Хлеб ржаной	35	69,23

### Уплотненный подник

420	Молоко кипяченое	100	92
136	Кондитерское изделие -печенье	20	66,2
134	Макаронные изделия отварные с сыром	130	178,82
399	Напиток из шиповника	150/5	26,15
Таб 6	Хлеб пшеничный	20	47