

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



Меню на 21 января 2026

№ рец	Блюдо	Выход Блюда	Энергет Ценность
Завтрак			
1 Д	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	162
105	Бутерброд с маслом сливочным	25/5.	98,5
416	Какао напиток с молоком	180/6	90,78
2 завтрак			
418	Сок разливной	200	76
Обед			
46.	Винегрет овощной	40	50,4
63	Щи со свежей капустой с мясными фрикадельками	150/10/5	81,56
260	Тефтели мясные в томатном соусе	45/15	94,39
219	Гороховое пюре	110	163,9
342	Компот из урюка	150	56,83
Та66	Хлеб ржаной	35	69,23
Уплотненный подник			
420	Ацидофильный напиток	150	76
249	Пудинг творожный с повидлом	110/20	330,5
410	Чай с сахаром	150/5	20,8