


 Утверждаю:
 директор Прогимназии № 14
 Е.В. Безрукова

Меню на 22 января 2026

№	Блюдо	Выход	Д/с
		Блюда	Энергет Ценность
Завтрак			
4Д	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	184,24
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/5./5	128,77
ТТк	Чай с молоком,сахаром	180/6	75,76
2 завтрак			
418	Фрукт	100	43
Обед			
42.	Салат из моркови с сахаром	60	31,38
87	Суп лапша домашняя на бульоне из говядины	180	83,34
325	Гуляш из отварной говядины	40/40	131,2
148	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	205,27
394	Кисель	180	75,24
Таб 6	Хлеб ржаной	45	89,19
Уплотненный полдник			
420	Кисломолочный напиток -катык	100	92
150	Булочка сладкая	50	151
234	Котлета рыбная	70	101,2
147	Картофель запеченый	50/25	212,8
412	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	26,48
Таб 6	Хлеб пшеничный	30	70,5