

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
Е.В. Безрукова



Меню на 22 января 2026

Выход

Энергет

Блюда

Ценность

№ Блюдо

Завтрак

4Д	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	117,34
1	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	25/5./5	115,67
ТТк	Чай с молоком, сахаром	180/6	75

2 завтрак

418	Фрукт- апельсин	100	43
-----	-----------------	-----	----

Обед

42.	Салат из моркови с сахаром	40	20,92
87	Суп лапша домашняя на бульоне из индейки	150	69,45
325	Гуляш из отварной говядины	30/30	92,46
148	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	170,14
394	Кисель	150	63
Таб 6	Хлеб ржаной	35	69,23

Уплотненный полдник

420	Кисломолочный напиток -катык	150	76
150	Булочка сладкая	35	151
234	Котлета рыбная	50	72,63
147	Картофель запеченый	120	182,4
412	Чай с сахаром с лимоном	150/5/5	21,78
Таб 6	Хлеб пшеничный	25	58,75