

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
Е.В. Безрукова

Меню на 19 марта 2026

Д/С

Выход

Энергет

Блюда

Ценность

№
реп

Название блюд

Завтрак

10 д	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	214,8
105	Бутерброд с маслом сливочным	30/5.	115,7
414	Кофейный напиток с молоком	180/6	74,5

2 завтрак

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

Обед

47	Салат из квашеной капусты	50	42
91	Суп картофельный с пшенной крупой ,с куриными фрикадельками	180/10	81,94
299	Биточки рубленые из рыбы	80	142,4
219	Пюре картофельное	140	128
314	Компот из свежих яблок	180	103,14
114	Хлеб ржаной	45	89,19

Уплотненный полдник

420	Молоко кипяченое	150	211
136	Кондитерское изделие -печенье	40	166,8
134	Макаронные изделия отварные с сыром	150	206,33
399	Напиток из шиповника	180/6	31,38
Таб 6	Хлеб пшеничный	30	70,57

