

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр твердый	Калорийное-38, Белок-2, Жиры-3
150	Омлет натуральный	Калорийное-296, Белок-15, Жиры-25, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийное-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийное-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийное-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35
Итого за день		Калорийное-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35

Директор

За
протоисполном

56-75

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр твердый	Калорийное-38, Белок-2, Жиры-3
150	Омлет натуральный	Калорийное-296, Белок-15, Жиры-25, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийное-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийное-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийное-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийное-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийное-102, Белок-2, Жиры-7, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийное-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийное-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийное-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийное-682, Белок-18, Жиры-18, углеводы-102
Итого за день		Калорийное-1 179, Белок-38, Жиры-46, углеводы-138

Директор



Зав. производством _____

Директор



133-29

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Сыр твердый	Калорийнос-57, Белок-4, Жиры-5
180	Омлет натуральный	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-660, Белок-27, Жиры-35, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-660, Белок-27, Жиры-35, углеводы-54

Директор

Зак.
просвященства

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Сыр твердый	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
180	Омлет натуральный	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-679, Белок-28, Жиры-37, углеводы-54
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-149, Белок-6, Жиры-5, углеводы-19
100	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-93, Белок-2, Жиры-6, углеводы-7
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-856, Белок-24, Жиры-20, углеводы-135
Итого за день		Калорийнос-1 535, Белок-52, Жиры-57, углеводы-189

Директор



Зав. производством



57-62

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Обед 2 смена

90	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-83, Белок-1, Жиры-6, углеводы-7
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-544, Белок-13, Жиры-12, углеводы-86
Итого за день		Калорийнос-544, Белок-13, Жиры-12, углеводы-86



За
протоколством _____



56-75

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Обед 2 смена

200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-102, Белок-2, Жиры-7, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-682, Белок-18, Жиры-18, углеводы-102

Полдник

75	Сдоба Выборгская	Калорийнос-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-4, углеводы-26
Итого за день		Калорийнос-839, Белок-19, Жиры-22, углеводы-128

133-29



За
подписавшим



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша геркулесовая молочная с маслом	Калорийнос-151, Белок-3, Жиры-11, углеводы-10
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-368, Белок-6, Жиры-19, углеводы-43
Итого за день		Калорийнос-368, Белок-6, Жиры-19, углеводы-43



За
приводством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша геркулесовая молочная с маслом	Калорийнос-151, Белок-3, Жиры-11, углеводы-10
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-368, Белок-6, Жиры-19, углеводы-43
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-938, Белок-25, Жиры-22, углеводы-59
Итого за день		Калорийнос-1 306, Белок-31, Жиры-41, углеводы-102

Директор

За
приниманием _____

13-29

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
207	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-62, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-676, Белок-30, Жиры-22, углеводы-89
Итого за день		Калорийнос-676, Белок-30, Жиры-22, углеводы-89



Зап. производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
207	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-62, углеводы-15
30	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-657, Белок-29, Жиры-22, углеводы-85
Обед		
250/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
100/30	<i>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</i>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийнос-237, углеводы-4
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-1 014, Белок-29, Жиры-16, углеводы-86
Итого за день		Калорийнос-1 671, Белок-58, Жиры-38, углеводы-170

Директор

За
протоколством

137-62

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-702, Белок-24, Жиры-19, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-702, Белок-24, Жиры-19, углеводы-54



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Обед 2 смена

200/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-938, Белок-25, Жиры-22, углеводы-59

Полдник

75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-193, Белок-1, Жиры-9, углеводы-27
Итого за день		Калорийнос-1131, Белок-25, Жиры-31, углеводы-86

Директор

За
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61
Итого за день		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61



Зак. _____
примолвствном



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийное-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	Чай с сахаром	Калорийное-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийное-47, Белок-2, углеводы-10
165	Фрукты свежие	Калорийное-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийное-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийное-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийное-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	Напиток Виталайт	Калорийное-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийное-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийное-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
Итого за день		Калорийное-934, Белок-15, Жиры-20, углеводы-325



Директор

За
производством _____

Директор

137-29

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

280	<i>Азу по-татарски (свинина)</i>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

Итого за Завтрак Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79

Итого за день Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79



Директор

Зак
протоколам _____



Директор

17-25

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белок (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
280	<i>Азу по-татарски (свинина)</i>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
<u>Обед</u>		
250	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
100/30	<i>Котлета мясная с соусом</i>	Калорийнос-192, Белок-1, Жиры-2, углеводы-7
180	<i>Греча рассыпчатая</i>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<i>Напиток Виталайт</i>	Калорийнос-146, углеводы-96
50	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-980, Белок-21, Жиры-12, углеводы-222
Итого за день		Калорийнос-1 435, Белок-30, Жиры-21, углеводы-301

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-408, Белок-6, Жиры-8, углеводы-138
Итого за день		Калорийнос-408, Белок-6, Жиры-8, углеводы-138



Зав. производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед 2 смена</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<u>Полдник</u>		
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-135, Белок-4, Жиры-1, углеводы-27
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-197, Белок-4, Жиры-1, углеводы-43
Итого за день		Калорийнос-728, Белок-13, Жиры-10, углеводы-207

Директор

За
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-369, Белок-5, Жиры-17, углеводы-8
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-571, Белок-8, Жиры-25, углеводы-36
Итого за день		Калорийнос-571, Белок-8, Жиры-25, углеводы-36



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-369, Белок-5, Жиры-17, углеводы-8
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-571, Белок-8, Жиры-25, углеводы-36
<u>Обед</u>		
200/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-1 571, Белок-36, Жиры-47, углеводы-123

Директор

За
противодействием _____

133-29

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/30	<i>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</i>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-714, Белок-34, Жиры-23, углеводы-88
Итого за день		Калорийнос-714, Белок-34, Жиры-23, углеводы-88



За
производством _____



67-25

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

100/30	<i>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</i>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<i>Сок</i>	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-681, Белок-34, Жиры-23, углеводы-83

Обед

250/5	<i>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</i>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
100/30	<i>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</i>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-24
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийнос-235, углеводы-29
50	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-1 031, Белок-14, Жиры-13, углеводы-112
Итого за день		Калорийнос-1 712, Белок-48, Жиры-37, углеводы-196



За
производителем _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
90/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-711, Белок-27, Жиры-19, углеводы-78
Итого за день		Калорийнос-711, Белок-27, Жиры-19, углеводы-78



За
приветствием _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Обед 2 смена

200/5	<i>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</i>	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	<i>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</i>	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийнос-235, углеводы-29
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб пшеничный "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87

Полдник

75	<i>Булочка российская</i>	Калорийнос-117, Белок-2, Жиры-6, углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30

Итого за день Калорийнос-1 197, Белок-30, Жиры-27, углеводы-117

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90/30	<i>Биточки мясные (свинина) с соусом</i>	Калорийнос-258, Белок-16, Жиры-17, углеводы-10
150	<i>Рис припущенный</i>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-528, Белок-19, Жиры-22, углеводы-42
Итого за день		Калорийнос-528, Белок-19, Жиры-22, углеводы-42



За
производством _____

Директор _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90/20	Биточки мясные (свинина) с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-506, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42
<u>Обед</u>		
200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-97, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-798, Белок-28, Жиры-28, углеводы-96
Итого за день		Калорийнос-1 304, Белок-46, Жиры-48, углеводы-138

Директор

За
проставлением _____

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/30	Биточки мясные (свинина) с соусом	Калорийнос-280, Белок-18, Жиры-18, углеводы-11
180	Рис припущенный	Калорийнос-150, Жиры-5
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-659, Белок-23, Жиры-24, углеводы-61
Итого за день		Калорийнос-659, Белок-23, Жиры-24, углеводы-61

Директор



Зав. производством _____

Директор



67-25

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/30	<i>Биточки мясные (свинина) с соусом</i>	Калорийнос-280, Белок-18, Жиры-18, углеводы-11
180	<i>Рис припущенный</i>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-659, Белок-23, Жиры-24, углеводы-61
<u>Обед</u>		
250/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-121, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<i>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</i>	Калорийнос-284, Белок-18, Жиры-21, углеводы-5
180	<i>Греча рассыпчатая</i>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	Калорийнос-126, углеводы-22
50	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-1 018, Белок-36, Жиры-34, углеводы-130
Итого за день		Калорийнос-1 677, Белок-59, Жиры-58, углеводы-191

Директор

За
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Обед 2 смена

90/20	Биточки мясные (свинина) с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-573, Белок-18, Жиры-20, углеводы-49

Итого за день Калорийнос-573, Белок-18, Жиры-20, углеводы-49



Зав. производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед 2 смена</u>		
200/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-97, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<i>Биточки мясные (свинина) с соусом</i>	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9
150	<i>Рис припущенный</i>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-670, Белок-19, Жиры-24, углеводы-62
<u>Полдник</u>		
75	<i>Булочка с корицей</i>	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-285, Белок-4, Жиры-6, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-955, Белок-24, Жиры-30, углеводы-116

Директор



Зав. производством

Директор



Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр твердый	Калорийное-57, Белок-4, Жиры-5	
180	Омлет натуральный	Калорийное-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3	
200	Чай с сахаром	Калорийное-80, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийное-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Сдоба Выборгская	Калорийное-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11	
Итого за Завтрак			91-00

13.09.2022 (вторник)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
240	Плов из отварной курицы	Калорийное-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33	
207	Чай с лимоном	Калорийное-62, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийное-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Булочка домашняя	Калорийное-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
Итого за Обед			91-00

14.09.2022 (среда)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр твердый	Калорийное-75, Белок-5, Жиры-6	
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийное-369, Белок-5, Жиры-17, углеводы-8	
207	Чай с лимоном	Калорийное-62, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийное-94, Белок-3, углеводы-19	
100	Гребешок с повидлом	Калорийное-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
Итого за Завтрак			91-00

15.09.2022 (четверг)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийное-74, Белок-1, Жиры-7, углеводы-2	
180	Пюре картофельное	Калорийное-159, Белок-2, Жиры-2, углеводы-13	
200	Чай с сахаром	Калорийное-80, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийное-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Булочки с маком	Калорийное-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6	
Итого за Обед			91-00

16.09.2022 (пятница)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90/20	Блинычики мясные (свинина) с соусом	Калорийное-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9	
200/10	Рис отваренный	Калорийное-125, Белок-16, Жиры-4, углеводы-1	
200	Чай с лимоном	Калорийное-60, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийное-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийное-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Булочки с корицей	Калорийное-100, Белок-1, Жиры-5, углеводы-6	
Итого за Завтрак			91-00

Директор

Директор

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	Калорийнос-117, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15	
15	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-56, Белок-2, углеводы-11	
200	Чай с сахаром	Калорийнос-60, углеводы-15	
100	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-60, Белок-1, углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14	
Итого за Обед		Калорийнос-494, Белок-11, Жиры-14, углеводы-80	63-00

13.09.2022 (вторник)

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/12,5/5	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийнос-253, Белок-18, Жиры-11, углеводы-20	
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22	
75	Гречешок с повидлом	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийнос-757, Белок-28, Жиры-14, углеводы-120	63-00

14.09.2022 (среда)

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
75	Булочка с маком	Калорийнос-56, Белок-1, Жиры-3, углеводы-7	
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4	
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32	
20	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийнос-613, Белок-10, Жиры-1, углеводы-78	63-00

Директор



ДИРЕКТОР



15.09.2022 (четверг)

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/12,5/5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	Калорийнос-211, Белок-2, Жиры-3, углеводы-12	
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-235, углеводы-29	
100	Булочка российская	Калорийнос-156, Белок-2, Жиры-7, углеводы-21	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийнос-771, Белок-9, Жиры-12, углеводы-97	63-00

16.09.2022 (пятница)

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-237, углеводы-4	
100	Булочка с корицей	Калорийнос-275, Белок-6, Жиры-11, углеводы-38	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийнос-769, Белок-12, Жиры-15, углевод-91	63-00

Директор



Директор

