

26.09.2022 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

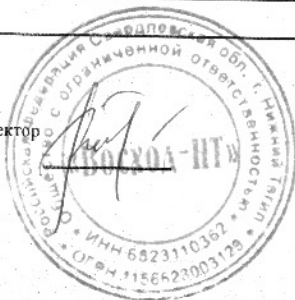
Завтрак

10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
150	Омлет натуральный	Калорийнос-296, Белок-15, Жиры-25, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Блок-2, углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийнос-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35

Итого за день Калорийнос-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35

Директор

Зав.
производством _____

Директор



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-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
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-754, Белок-19, Жиры-23, углеводы-108

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-911, Белок-20, Жиры-26, углеводы-134Зав.
производством _____

Директор



133-29

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
150	Омлет натуральный	Калорийнос-296, Белок-15, Жиры-25, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, 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-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
110	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
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-754, Белок-19, Жиры-23, углеводы-108
Итого за день		Калорийнос-1 252, Белок-39, Жиры-51, углеводы-144



Зав.
производством _____

Директор _____



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
	Хлеб крестьянский с	
40	вит.-мин. премиксом	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
	"Валетек"	
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


 Зав.
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

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

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-149, Белок-6, Жиры-5, углеводы-19
100	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-159, Белок-3, Жиры-11, углеводы-13
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-922, Белок-25, Жиры-25, углеводы-140

Итого за день Калорийнос-1 601, Белок-53, Жиры-61, углеводы-194

157-62

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)
--------------	--------------------	--

Завтрак

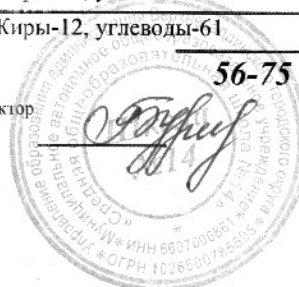
200/10	Каша пшенная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, 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

Зав.
производством _____

Директор



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 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
	Хлеб крестьянский с	
20	вит.-мин. премиксом	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
	"Валетек"	
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164

Полдник

75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15

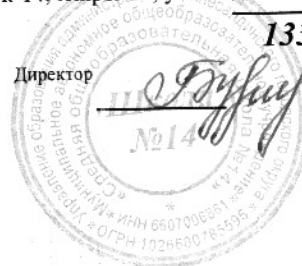
Итого за Полдник Калорийнос-242, Белок-5, Жиры-2, углеводы-52

Итого за день Калорийнос-773, Белок-14, Жиры-10, углеводы-216

133-29



Директор

Зав.
производством

Директор

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, 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
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61

Обед

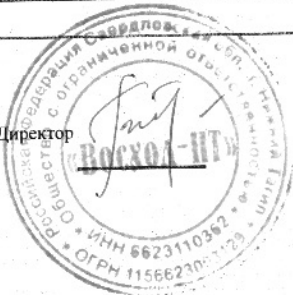
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164

Итого за день Калорийнос-934, Белок-15, Жиры-20, углеводы-225

133-29

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
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-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
Обед		
250	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
100/30	Котлета мясная с соусом	Калорийнос-192, Белок-1, Жиры-2, углеводы-7
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
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-980, Белок-21, Жиры-12, углеводы-222
Итого за день		Калорийнос-1 435, Белок-30, Жиры-21, углеводы-301



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
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-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79

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

67-25

Зав.
производством _____

МАДУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

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

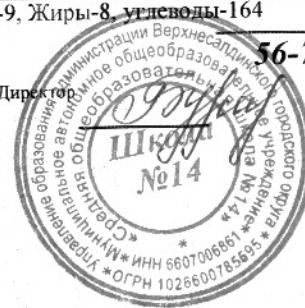
Итого за день Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164



Директор

Зав.
производством

Директор



56-75

22.09.2022 (среда)

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 Дружба на молоке с маслом сливочным	Калорийнос-144, Белок-3, Жиры-11, углеводы-8
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
Итого за день		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41

Директор

Зав.
производством

Директор

56-75

28.09.2022 (Среда)

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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
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-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
Итого за день		Калорийнос-1 138, Белок-31, Жиры-40, углеводы-108

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

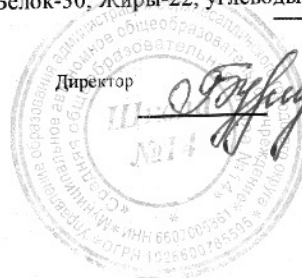
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

Итого за Завтрак Калорийнос-676, Блок-30, Жиры-22, углеводы-89

Итого за день Калорийнос-676, Белок-30, Жиры-22, углеводы-89



Директор

Зав.
производством

Директор

67-25

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-657, Белок-29, Жиры-22, углеводы-85
Обед		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
100/30	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
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 Обед		Калорийнос-805, Белок-22, Жиры-14, углеводы-92
Итого за день		Калорийнос-1 462, Белок-51, Жиры-36, углеводы-177

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

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
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-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65

Итого за день Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65



Директор

Зав.
производством _____

Директор



56-75

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

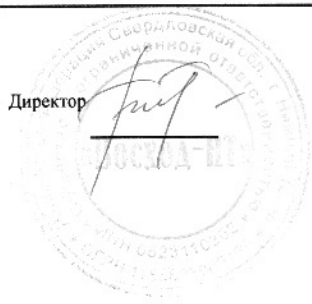
Обед 2 смена

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
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-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65

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-962, Белок-26, Жиры-30, углеводы-91

Директор

Зав.
производством

Директор



133-29

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Блок-1, углеводы-10
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-372, Белок-7, Жиры-20, углеводы-41
Итого за день		Калорийнос-372, Белок-7, Жиры-20, углеводы-41



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-372, Белок-7, Жиры-20, углеводы-41

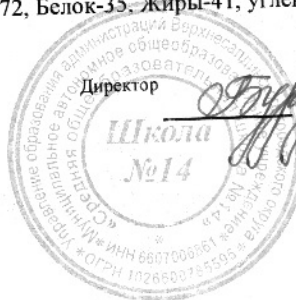
Обед

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 пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-1 372, Белок-35, Жиры-41, углеводы-128

133-29



Директор

Зав.
производством

Директор

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

100/30	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-225, Блок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Блок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Блок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Блок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-714, Блок-34, Жиры-23, углеводы-88
Итого за день		Калорийнос-714, Блок-34, Жиры-23, углеводы-88



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

100/30	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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-681, Белок-34, Жиры-23, углеводы-83

Обед

250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
100/30	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	Пюре картофельное	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-24
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
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-1 031, Белок-14, Жиры-13, углеводы-112
Итого за день		Калорийнос-1 712, Белок-48, Жиры-37, углеводы-196



Зав.
производством _____



157-62

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

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 пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87

Директор

Зав.
производством

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

200/5	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 2 смена		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87

Полдник

75	Булочка российская	Калорийнос-117, Белок-2, Жиры-6, углеводы-15
200	Чай с сахаром	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

133-29



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

90/20	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
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-510, Белок-18, Жиры-23, углеводы-37
Итого за день		Калорийнос-510, Белок-18, Жиры-23, углеводы-37



Зав.
производством _____



56-75

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

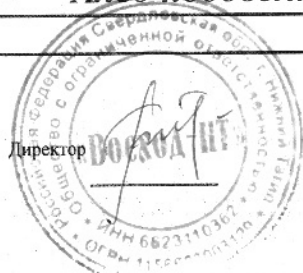
Завтрак

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

Обед

200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, 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-790, Белок-28, Жиры-28, углеводы-96
Итого за день		Калорийнос-1 296, Белок-46, Жиры-48, углеводы-138

133-29



Директор

Зав.
производством

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	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-284, Белок-18, Жиры-21, углеводы-5
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-663, Белок-23, Жиры-27, углеводы-55
Итого за день		Калорийнос-663, Белок-23, Жиры-27, углеводы-55



Зав.
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	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

Обед

250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-284, Белок-18, Жиры-21, углеводы-5
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-1 009, Белок-36, Жиры-34, углеводы-130
Итого за день		Калорийнос-1 668, Белок-59, Жиры-58, углеводы-191

157-62

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
	Суфле из кур или	
90/20	бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
	Хлеб крестьянский с	
20	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-666, Белок-20, Жиры-26, углеводы-57
Итого за день		Калорийнос-666, Белок-20, Жиры-26, углеводы-57



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

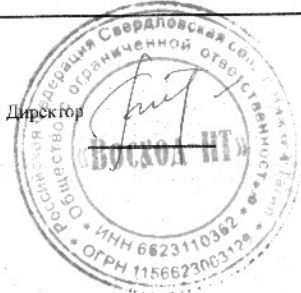
200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	Биточки мясные (свинина) с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский 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-662, Белок-19, Жиры-24, углеводы-62

Полдник

75	Булочка с корицей	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-285, Белок-4, Жиры-6, углеводы-54

Итого за день Калорийнос-947, Белок-24, Жиры-29, углеводы-116

133-29



Директор

Зав.
производством

Директор