

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	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109
Полдник		
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийнос-210, Белок-1, Жиры-9, углеводы-26
Итого за день		Калорийнос-962, Белок-19, Жиры-23, углеводы-135



Зав. производством _____



133-29

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 бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109

Итого за день Калорийнос-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 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
180/25	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-341, Белок-19, Жиры-15, углеводы-32
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84
<u>Обед</u>		
250/5	Суп картофельный с горохом	Калорийнос-132, Белок-6, Жиры-1, углеводы-24
100/30	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
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 Обед		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 577, Белок-47, Жиры-36, углеводы-225



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
180/25	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-341, Белок-19, Жиры-15, углеводы-32
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84
Итого за день		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84

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		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
150/20	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-283, Белок-16, Жиры-13, углеводы-26
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 Завтрак		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109
Итого за день		Калорийнос-1 317, Белок-37, Жиры-35, углеводы-175



Зав. производством _____



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
150/20	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-283, Белок-16, Жиры-13, углеводы-26
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 Завтрак		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66
Итого за день		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66



Зав.
производством _____



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	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
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 подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41
Итого за день		Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, 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	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
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 подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41
Обед		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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 Обед		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77
Итого за день		Калорийнос-1 094, Белок-26, Жиры-37, углеводы-117



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 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
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54



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		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54
Обед		
250/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
100/30	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-206, Белок-3, Жиры-14, углеводы-16
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
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 Обед		Калорийнос-969, Белок-22, Жиры-26, углеводы-103
Итого за день		Калорийнос-1 374, Белок-33, Жиры-42, углеводы-158



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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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 Обед 2 смена Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77

Итого за день Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77



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
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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 Обед 2 смена		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77

Полдник

200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийнос-307, Белок-5, Жиры-2, углеводы-59
Итого за день		Калорийнос-1 062, Белок-22, Жиры-23, углеводы-136



Зав.
производством _____



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 пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
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
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
Итого за день		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60



Зав.
производством _____



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 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
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
Обед		
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-1 153, Белок-32, Жиры-33, углеводы-125



Зав. производством _____



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
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-693, Белок-30, Жиры-22, углеводы-88
Итого за день		Калорийнос-693, Белок-30, Жиры-22, 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		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
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-428, Белок-11, Жиры-15, углеводы-62
Обед		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
50	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-118, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
Итого за Обед		Калорийнос-958, Белок-32, Жиры-25, углеводы-95
Итого за день		Калорийнос-1 386, Белок-43, Жиры-40, углеводы-157



Зав.
производством _____



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



Зав. производством _____



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 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
<u>Полдник</u>		
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийнос-126, Белок-1, Жиры-4, углеводы-21
Итого за день		Калорийнос-896, Белок-27, Жиры-25, углеводы-86

133-29

Директор

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90/20	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	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-654, Белок-26, Жиры-25, углеводы-76
Итого за день		Калорийнос-654, Белок-26, Жиры-25, углеводы-76



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>		
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	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-654, Белок-26, Жиры-25, углеводы-76
<u>Обед</u>		
200/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
45/45	Гуляш из свинины	Калорийнос-115, Белок-11, Жиры-6, углеводы-3
150	Пюре гороховое	Калорийнос-268, Белок-15, Жиры-7, углеводы-36
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-903, Белок-30, Жиры-16, углеводы-161
Итого за день		Калорийнос-1 556, Белок-56, Жиры-41, углеводы-237



Зав.
производством _____



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	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
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-832, Белок-33, Жиры-30, углеводы-102
Итого за день		Калорийнос-832, Белок-33, Жиры-30, углеводы-102



Зав.
производством _____



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	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	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-832, Белок-33, Жиры-30, углеводы-102
<u>Обед</u>		
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
50/50	Гуляш из свинины	Калорийнос-128, Белок-13, Жиры-7, углеводы-3
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-822, Белок-20, Жиры-11, углеводы-149
Итого за день		Калорийнос-1 654, Белок-53, Жиры-40, углеводы-252



Директор

Зав.
производством _____

Директор

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	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	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 Обед 2 смена Калорийнос-943, Белок-28, Жиры-27, углеводы-85

Итого за день Калорийнос-943, Белок-28, Жиры-27, углеводы-85



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	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
45/45	Гуляш из свинины	Калорийнос-115, Белок-11, Жиры-6, углеводы-3
150	Пюре гороховое	Калорийнос-268, Белок-15, Жиры-7, углеводы-36
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-903, Белок-30, Жиры-16, углеводы-161

Полдник

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

Итого за день Калорийнос-1 100, Белок-32, Жиры-22, углеводы-191



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
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-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64
Итого за день		Калорийнос-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64
		56-75

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)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
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-395, Белок-21, Жиры-6, углеводы-63
<u>Обед</u>		
200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
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-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
Итого за день		Калорийнос-1195, Белок-50, Жиры-29, углеводы-154



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		
180	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
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-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87



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)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</i>	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
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-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87
<u>Обед</u>		
250/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
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>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-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-1 532, Белок-64, Жиры-35, углеводы-210



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	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
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-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
Итого за день		Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед 2 смена</u>		
200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
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-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
<u>Полдник</u>		
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
75	Булочка с корицей	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
Итого за Полдник		Калорийнос-285, Белок-4, Жиры-6, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-1 085, Белок-33, Жиры-28, углеводы-145



Зав. производством _____



133-29

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
90/20	Котлета мясная с соусом	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-146, углеводы-96
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
40	Хлеб подовый "Сила"	
75	Булочка «Российская»	Калорийнос-156, Белок-2, Жиры-7, углеводы-21
Итого за Обед		Калорийнос-754, Белок-13, Жиры-17, углеводы-197
		91-00

21.10.2022 (пятница)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
180	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
200	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
75	Булочка с корицей	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-839, Белок-35, Жиры-16, углеводы-136
		91-00



Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
90/20	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
Итого за Обед		Калорийнос-684, Белок-16, Жиры-19, углеводы-107
91-00		

18.10.2022 (вторник)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
75/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-120, Белок-2, Жиры-8, углеводы-10
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-817, Белок-25, Жиры-18, углеводы-137
91-00		

19.10.2022 (среда)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6
Итого за Обед		Калорийнос-805, Белок-32, Жиры-26, углеводы-105
91-00		



Директор



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>			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-149, Белок-6, Жиры-5, углеводы-19	
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22	
75	Сдоба Выборгская	Калорийнос-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11	
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
Итого за Обед			63-00

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>			
250/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7	
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4	
75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
Итого за Обед			63-00

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>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33	
200	Напиток "Виталайт"	Калорийнос-237, Белок-3, Жиры-3, углеводы-5	
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
Итого за Обед			63-00

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>			
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29	
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6	
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
Итого за Обед			63-00

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>			
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16	
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4	
75	Булочка с корицей	Калорийнос-100, Белок-1, Жиры-8, углеводы-6	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
Итого за Обед			63-00

