

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
150	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийнос-296, Белок-15, Жиры-25, углеводы-3
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b>	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
100/20	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-190, Белок-3, Жиры-13, углеводы-15
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-770, Белок-19, Жиры-24, углеводы-109
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 268, Белок-39, Жиры-52, углеводы-145



Зав.  
 производством \_\_\_\_\_

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-642, Белок-26, Жиры-34, углеводы-54
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-642, Белок-26, Жиры-34, углеводы-54



Зав. производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-642, Белок-26, Жиры-34, углеводы-54
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b>	Калорийнос-149, Белок-6, Жиры-5, углеводы-19
100	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-159, Белок-3, Жиры-11, углеводы-13
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-922, Белок-25, Жиры-25, углеводы-140
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 563, Белок-50, Жиры-58, углеводы-194



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



157-62

24.10.2022 (понедельник)

## 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 **Зразы рубленые с соусом молочным** Калорийнос-143, Белок-2, Жиры-10, углеводы-11

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-723, Белок-19, Жиры-21, углеводы-105

**Итого за день** Калорийнос-723, Белок-19, Жиры-21, углеводы-105



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



24.10.2022 (понедельник)

## 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
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		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
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-4, углеводы-26

**Итого за день** Калорийнос-911, Белок-20, Жиры-26, углеводы-134

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)
<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 подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41



Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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 подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
<b><u>Обед</u></b>		
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 131, Белок-31, Жиры-40, углеводы-106



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
280	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-62, углеводы-15
30	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-657, Белок-29, Жиры-22, углеводы-85
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
100/30	<b>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</b>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийнос-237, углеводы-4
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-805, Белок-22, Жиры-14, углеводы-92
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 462, Белок-51, Жиры-36, углеводы-177

157-62



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	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийнос-237, углеводы-4
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	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)
<b><u>Обед 2 смена</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийнос-237, углеводы-4
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
<b><u>Полдник</u></b>		
75	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-62, углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-193, Белок-1, Жиры-9, углеводы-27
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-962, Белок-26, Жиры-30, углеводы-91



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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



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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/10	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-934, Белок-15, Жиры-20, углеводы-225

133-29



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



26.10.2022 (среда)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79



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)
<b>Завтрак</b>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
<b>Обед</b>		
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-980, Белок-21, Жиры-12, углеводы-222
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 435, Белок-30, Жиры-21, углеводы-301



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





26.10.2022 (среда)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164



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)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<b>Полдник</b>		
75	<b>Гребешок с повидлом</b>	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-62, углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-242, Белок-5, Жиры-2, углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-773, Белок-14, Жиры-10, углеводы-216



Зав. производством \_\_\_\_\_



27.10.2022 (четверг)

## 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-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



27.10.2022 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
<b><u>Обед</u></b>		
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 подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 406, Белок-34, Жиры-41, углеводы-132

33-29



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



27.10.2022 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
100/30	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-714, Белок-34, Жиры-23, углеводы-88
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-714, Белок-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	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
180	Пюре картофельное	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-24

Итого за Завтрак Калорийнос-887, Белок-38, Жиры-30, углеводы-112

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
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-858, Белок-9, Жиры-6, углеводы-89

Итого за день Калорийнос-1 746, Белок-47, Жиры-36, углеводы-201



Зав. производством \_\_\_\_\_



157-62

27.10.2022 (четверг)

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



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



27.10.2022 (четверг)

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

Полдник

75	<b>Булочка российская</b>	Калорийнос-117, Белок-2, Жиры-6, углеводы-15
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 197, Белок-30, Жиры-27, углеводы-117



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

	<b>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</b>	Калорийнос-284, Белок-18, Жиры-21, углеводы-5
100/30		
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40		
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-663, Белок-23, Жиры-27, углеводы-55
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-663, Белок-23, Жиры-27, углеводы-55



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100/30	<b>Биточки мясные (свинина) с соусом</b>	Калорийнос-280, Белок-18, Жиры-18, углеводы-11
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-659, Белок-23, Жиры-24, углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
250/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<b>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</b>	Калорийнос-284, Белок-18, Жиры-21, углеводы-5
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 009, Белок-36, Жиры-34, углеводы-130
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 668, Белок-59, Жиры-58, углеводы-191



Зав.  
 производством \_\_\_\_\_



28.10.2022 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

90/20	<i>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</i>	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-510, Белок-18, Жиры-23, углеводы-37
<b>Итого за день</b>		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)
<b>Завтрак</b>		
90/20	<b>Биточки мясные (свинина) с соусом</b>	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-506, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42
<b>Обед</b>		
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</b>	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-790, Белок-28, Жиры-28, углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 296, Белок-46, Жиры-48, углеводы-138



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



28.10.2022 (пятница)

## 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	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</b>	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-666, Белок-20, Жиры-26, углеводы-57
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-666, Белок-20, Жиры-26, углеводы-57



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	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
	<b>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</b>	Калорийнос-240, Белок-15, Жиры-18, углеводы-4
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-666, Белок-20, Жиры-26, углеводы-57

Полдник

75	<b>Булочка с корицей</b>	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15

Итого за Полдник Калорийнос-285, Белок-4, Жиры-6, углеводы-54

Итого за день Калорийнос-950, Белок-24, Жиры-32, углеводы-111



Зав. производством \_\_\_\_\_



133-29

## 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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-771, Белок-9, Жиры-12, углеводы-97	<b>63-00</b>

28.10.2022 (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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-769, Белок-12, Жиры-15, углевод-91	<b>63-00</b>



## 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	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	Сдоба Выборгская	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-60, Белок-1, углеводы-13	
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>
		Калорийнос-494, Белок-11, Жиры-14, углеводы-80	

25.10.2022 (вторник)

## 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-253, Белок-18, Жиры-11, углеводы-20	
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22	
75	Булочка домашняя	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19	
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>
		Калорийнос-757, Белок-28, Жиры-14, углеводы-120	

26.10.2022 (среда)

## 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	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
75	Гребешок с повидлом	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 подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>
		Калорийнос-613, Белок-10, Жиры-4, углеводы-78	





## 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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-771, Белок-9, Жиры-12, углеводы-97	<b>63-00</b>

28.10.2022 (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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-769, Белок-12, Жиры-15, углевод-91	<b>63-00</b>



## 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	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	Сдоба Выборгская	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-60, Белок-1, углеводы-13	
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-494, Белок-11, Жиры-14, углеводы-80	<b>63-00</b>

25.10.2022 (вторник)

## 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-253, Белок-18, Жиры-11, углеводы-20	
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22	
75	Булочка домашняя	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19	
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-757, Белок-28, Жиры-14, углеводы-120	<b>63-00</b>

26.10.2022 (среда)

## 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	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
75	Гребешок с повидлом	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 подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-613, Белок-10, Жиры-4, углеводы-78	<b>63-00</b>

Директор



Директор

