

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	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	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
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
165	<i>Фрукты свежие</i>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
Обед		
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</i>	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийнос-237, углеводы-4
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
Итого за день		Калорийнос-1 153, Белок-32, Жиры-33, углеводы-125



Зав.
производством _____



Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-847, Белок-34, Жиры-23, углеводы-121
Итого за день		Калорийнос-847, Белок-34, Жиры-23, углеводы-121



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>		
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-693, Белок-30, Жиры-22, углеводы-88
Итого за день		Калорийнос-693, Белок-30, Жиры-22, углеводы-88



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)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
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-461, Белок-8, Жиры-20, углеводы-62
<u>Обед</u>		
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-1 420, Белок-41, Жиры-45, углеводы-157



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)
<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

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	<i>Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным</i>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-8, углеводы-4
150	<i>Греча рассыпчатая</i>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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

Итого за Завтрак Калорийнос-773, Белок-13, Жиры-15, углеводы-76

Итого за день Калорийнос-773, Белок-13, Жиры-15, углеводы-76

56-75


 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-360, Белок-1, Жиры-8, 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-773, Белок-13, Жиры-15, 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-1 676, Белок-43, Жиры-31, углеводы-237



Директор

Зав.
производством

Директор

133-29

**Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и
ЛНР МАОУ "СОШ №14"**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
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-1 185, Белок-19, Жиры-13, углеводы-200
Итого за день		Калорийнос-1 185, Белок-19, Жиры-13, углеводы-200



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-425, Белок-2, Жиры-9, 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 пшеничный "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-973, Белок-17, Жиры-18, углеводы-102
Итого за день		Калорийнос-973, Белок-17, Жиры-18, углеводы-102

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)
<u>Завтрак</u>		
100/30	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-425, Белок-2, Жиры-9, 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-973, Белок-17, Жиры-18, 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-1 795, Белок-37, Жиры-28, углеводы-251



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

200/5	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-360, Белок-1, Жиры-8, 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-1 063, Белок-14, Жиры-17, углеводы-85

Итого за день Калорийнос-1 063, Белок-14, Жиры-17, углеводы-85

56-75



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

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		
150	<i>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</i>	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
207	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-62, углеводы-15
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64
Итого за день		Калорийнос-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64



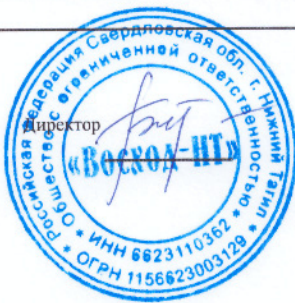
Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</i>	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-395, Белок-21, Жиры-6, углеводы-63
<u>Обед</u>		
200/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
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
Итого за Обед		Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
Итого за день		Калорийнос-1 195, Белок-50, Жиры-29, углеводы-154

133-29



Зав.
производством _____

Директор _____

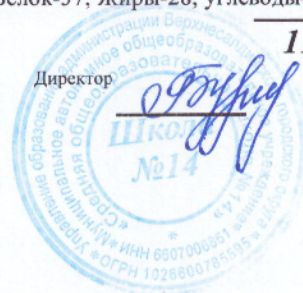


Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
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	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-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122



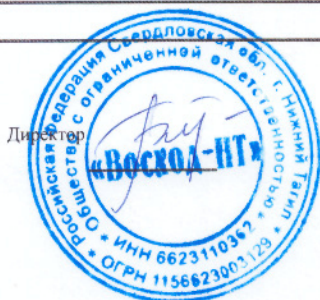
Зав.
производством _____



110-00

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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



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>		
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>Тфтели 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 _____

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		
200/5	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

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

Обед 2 смена

200/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91

Полдник

200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
75	<i>Булочка с корицей</i>	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 _____

Директор _____

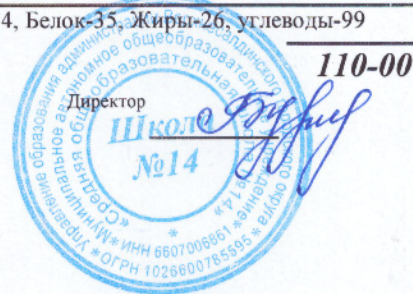


Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и
ЛНР МАOU "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
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
Итого за Обед		Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99
Итого за день		Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99



Директор

Зав.
производством _____

Директор

110-00

Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным	Калорийнос-425, Белок-2, Жиры-9, 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 Обед		Калорийнос-916, Белок-9, Жиры-20, углеводы-71
Итого за день		Калорийнос-916, Белок-9, Жиры-20, углеводы-71



Зав.
производством _____



Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с рыбой	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
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-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116
Итого за день		Калорийнос-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116

110-00



Зав. производством _____



Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
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-1 052, Белок-31, Жиры-26, углеводы-106

Итого за день Калорийнос-1 052, Белок-31, Жиры-26, углеводы-106

110-00



Зав. производством _____



Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-149, Белок-6, Жиры-5, углеводы-19
100/30	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-206, Белок-3, Жиры-14, углеводы-16
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
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-923, Белок-26, Жиры-28, углеводы-137
Итого за день		Калорийнос-923, Белок-26, Жиры-28, углеводы-137



Зав. производством _____



Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
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-1 185, Белок-19, Жиры-13, углеводы-200
Итого за день		Калорийнос-1 185, Белок-19, Жиры-13, углеводы-200



Зав. производством _____



Ученики 5-11 класса, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территории ДНР и ЛНР МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
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	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-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122



Зав. производством _____

Директор



Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

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

22.11.2022 (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

23.11.2022 (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 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

25.11.2022 (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



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