

28.11.2022 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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



Зав.
производством _____



28.11.2022 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
150	Омлет натуральный	Калорийнос-296, Белок-15, Жиры-25, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-498, Белок-20, Жиры-28, углеводы-35
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-754, Белок-19, Жиры-23, углеводы-108
Итого за день		Калорийнос-1 252, Белок-39, Жиры-51, углеводы-144



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



Директор

Зав.
производством

Директор

28.11.2022 (понедельник)

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
180	Омлет натуральный	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-642, Белок-26, Жиры-34, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-642, Белок-26, Жиры-34, углеводы-54



Зав. производством _____



67-25

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
180	Омлет натуральный	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-642, Белок-26, Жиры-34, углеводы-54
<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	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-969, Белок-26, Жиры-28, углеводы-144
Итого за день		Калорийнос-1 611, Белок-51, Жиры-62, углеводы-198



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 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 _____



28.11.2022 (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

Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек" Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8

20 Хлеб подовый "Сила" Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-754, Белок-19, Жиры-23, углеводы-108

Полдник

75 Сдоба Выборгская Калорийнос-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11

200 Чай с сахаром Калорийнос-80, углеводы-15

Итого за Полдник Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-4, углеводы-26

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



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 пшеничный "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
Итого за день		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41



Зав.
 производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша 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
Итого за Завтрак		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
Итого за день		Калорийнос-1 131, Белок-31, Жиры-40, углеводы-106



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	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



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>		
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
207	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-62, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-676, Белок-30, Жиры-22, углеводы-89
Итого за день		Калорийнос-676, Белок-30, Жиры-22, углеводы-89



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



Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65

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



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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65

Полдник

75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-193, Белок-1, Жиры-9, углеводы-27
Итого за день		Калорийнос-962, Белок-26, Жиры-30, углеводы-91



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 сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61
Итого за день		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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



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



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>		
280	<i>Азу по-татарски (свинина)</i>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
Итого за день		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79



Зав.
производством _____



67-25

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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



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 рыбой	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
Итого за день		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164



Директор

Зав.
производством _____

Директор

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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



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
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
Итого за Завтрак		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
Итого за день		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<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
Итого за Завтрак		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
<u>Обед</u>		
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
Итого за Обед		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-1 406, Белок-34, Жиры-41, углеводы-132

133-29



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	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

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100/30	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-225, 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 Завтрак		Калорийнос-714, Белок-34, Жиры-23, углеводы-88
Итого за день		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)
<u>Завтрак</u>		
100/30	<i>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</i>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-24
Итого за Завтрак		Калорийнос-887, Белок-38, Жиры-30, углеводы-112
<u>Обед</u>		
250/5	<i>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</i>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
100/30	<i>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</i>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
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-858, Белок-9, Жиры-6, углеводы-89
Итого за день		Калорийнос-1 746, Белок-47, Жиры-36, углеводы-201



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	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87

Итого за день Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87



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

Полдник

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



Зав. производством _____



02.12.2022 (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	Шницель натуральный рубленый куриный с соусом	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-520, Белок-17, Жиры-22, углеводы-41
Итого за день		Калорийнос-520, Белок-17, Жиры-22, 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

90/20	Биточки мясные (свинина) с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9 ⁰
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийнос-506, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42

Обед

200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13 ⁰
90/20	Шницель натуральный рубленый куринный с соусом	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед Калорийнос-800, Белок-27, Жиры-28, углеводы-101

Итого за день Калорийнос-1 306, Белок-45, Жиры-48, углеводы-142



Зав. производством _____



02.12.2022 (пятница)

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	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<i>Шницель натуральный рубленый куринный с соусом</i>	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
180	<i>Рис припущенный</i>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

Итого за Обед Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76

Итого за день Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76



Директор

Зав.
производством _____

Директор

110-00

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100/20	Шницель натуральный рубленый куринный с соусом	Калорийнос-273, Белок-16, Жиры-19, углеводы-9
180	Рис припущенный	Калорийнос-150, Жиры-5
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-652, Белок-21, Жиры-25, углеводы-60
Итого за день		Калорийнос-652, Белок-21, Жиры-25, углеводы-60



Зав. производством _____



67-25

Директор

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

100/30	Биточки мясные (свинина) с соусом	Калорийнос-280, Белок-18, Жиры-18, углеводы-11
180	Рис припущенный	Калорийнос-150, Жиры-5
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

Итого за Завтрак Калорийнос-659, Белок-23, Жиры-24, углеводы-61

Обед

250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	Шницель натуральный рубленый куринный с соусом	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

Итого за Обед Калорийнос-1 021, Белок-35, Жиры-34, углеводы-135

Итого за день Калорийнос-1 680, Белок-58, Жиры-58, углеводы-196

157-62



Директор

Зав.
производством _____

Директор



02.12.2022 (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 **Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур** Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13

90/20 **Шницель натуральный рубленый куринный с соусом** Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9

150 **Рис припущенный** Калорийнос-125, Жиры-4

200 **Кисель плодово-ягодный** Калорийнос-126, углеводы-22

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-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61

Итого за день Калорийнос-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61

56-75



Зав. производством _____



02.12.2022 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Обед 2 смена

200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	Шницель натуральный рубленый куриный с соусом	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	Рис припущенный	Калорийнос-125, Жиры-4
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61

Полдник

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

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

Итого за день Калорийнос-960, Белок-23, Жиры-31, углеводы-115



Директор

Зав.
производством _____

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

ООО "Восход-НТ"

29.11.2022 (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>			
250/5	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

ООО "Восход-НТ"

30.11.2022 (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>			
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

ООО "Восход-НТ"

01.12.2022 (четверг)

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

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

ООО "Восход-НТ"

02.12.2022 (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>			
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

Директор

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

ООО "Восход-НТ"

29.11.2022 (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>			
250/5	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

ООО "Восход-НТ"

30.11.2022 (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>			
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

ООО "Восход-НТ"

01.12.2022 (четверг)

Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

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

ООО "Восход-НТ"

02.12.2022 (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>			
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

Директор

Директор

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр твердый	Калорийнос-57, Белок-4, Жиры-5	
180	Омлет натуральный	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3	
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Сдоба Выборгская	Калорийнос-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11	
Итого за Завтрак		Калорийнос-783, Белок-29, Жиры-39, углеводы-74	91-00

29.11.2022 (вторник)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33	
207	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 домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
Итого за Обед		Калорийнос-833, Белок-25, Жиры-28, углеводы-65	91-00

30.11.2022 (среда)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-369, Белок-5, Жиры-17, углеводы-8	
207	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	
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
Итого за Завтрак		Калорийнос-962, Белок-22, Жиры-26, углеводы-117	91-00



Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр твердый	Калорийнос-57, Белок-4, Жиры-5	
180	Омлет натуральный	Калорийнос-355, Белок-18, Жиры-30, углеводы-3	
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Сдоба Выборгская	Калорийнос-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11	
Итого за Завтрак		Калорийнос-783, Белок-29, Жиры-39, углеводы-74	91-00

29.11.2022 (вторник)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33	
207	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 домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11	
Итого за Обед		Калорийнос-833, Белок-25, Жиры-28, углеводы-65	91-00

30.11.2022 (среда)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-369, Белок-5, Жиры-17, углеводы-8	
207	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	
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
Итого за Завтрак		Калорийнос-962, Белок-22, Жиры-26, углеводы-117	91-00



01.12.2022 (четверг)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-74, Белок-1, Жиры-7, углеводы-2	
180	Пюре картофельное	Калорийнос-159, Белок-2, Жиры-2, углеводы-13	
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-593, Белок-10, Жиры-14, углеводы-82	91-00

02.12.2022 (пятница)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90/20	Биточки мясные(свинина) с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, Углеводы-9	
200/10	Рис припущенный	Калорийнос-125, Белок-16, Жиры-4, углеводы-72	
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, 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-100, Белок-1, Жиры-8, углеводы-6	
Итого за Завтрак		Калорийнос-717, Белок-28, Жиры-28, углеводы-147	91-00



01.12.2022 (четверг)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-74, Белок-1, Жиры-7, углеводы-2	
180	Пюре картофельное	Калорийнос-159, Белок-2, Жиры-2, углеводы-13	
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-593, Белок-10, Жиры-14, углеводы-82	91-00

02.12.2022 (пятница)

Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90/20	Биточки мясные(свинина) с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, Углеводы-9	
200/10	Рис припущенный	Калорийнос-125, Белок-16, Жиры-4, углеводы-72	
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, 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-100, Белок-1, Жиры-8, углеводы-6	
Итого за Завтрак		Калорийнос-717, Белок-28, Жиры-28, углеводы-147	91-00

