

## 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

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)
<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
90/20	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
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-754, Белок-19, Жиры-23, углеводы-108
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 252, Белок-39, Жиры-51, углеводы-144



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



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	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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-923, Белок-26, Жиры-28, углеводы-137
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-923, Белок-26, Жиры-28, углеводы-137



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)
<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



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><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
100/30	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-206, Белок-3, Жиры-14, углеводы-16
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-969, Белок-26, Жиры-28, углеводы-144
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 611, Белок-51, Жиры-62, углеводы-198

Директор

Зав.  
производством

Директор



157-62

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b>	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-143, Белок-2, Жиры-10, углеводы-11
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

**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 \_\_\_\_\_



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	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b>	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
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 2 смена</b>		<b>Калорийнос-754, Белок-19, Жиры-23, углеводы-108</b>

Полдник

75	<b>Сдоба Выборгская</b>	Калорийнос-77, Белок-1, Жиры-4, углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-4, углеводы-26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийнос-911, Белок-20, Жиры-26, углеводы-134</b>

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



133-29

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	<b>Каша Дружба на молоке с маслом сливочным</b>	Калорийнос-144, Белок-3, Жиры-11, углеводы-8
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-62, 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-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	<i>Каша Дружба на молоке с маслом сливочным</i>	Калорийнос-144, Белок-3, Жиры-11, углеводы-8
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-362, Белок-6, Жиры-19, углеводы-41
<b><u>Обед</u></b>		
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
<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

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)
<b>Обед</b>		
250/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
280	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
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-1 052, Белок-31, Жиры-26, углеводы-106
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 052, Белок-31, Жиры-26, углеводы-106

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)
<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

67-25

Директор



Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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



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	<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 \_\_\_\_\_



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	<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

Полдник

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><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>Итого за день</b>		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/10	<b>Каша пшениная 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 \_\_\_\_\_





**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)
	<b><u>Обед</u></b>	
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
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
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-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116
	<b>Итого за день</b>	Калорийнос-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116

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)	*
<b><u>Завтрак</u></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><u>Завтрак</u></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><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
100/30	<b>Котлета мясная с соусом</b>	Калорийнос-192, Белок-1, Жиры-2, углеводы-7
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
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-980, Белок-21, Жиры-12, углеводы-222
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 435, Белок-30, Жиры-21, углеводы-301

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)
<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 \_\_\_\_\_



## 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>Масло сливочное</b>	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
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-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45



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>		
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><u>Обед</u></b>		
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
<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

133-29

Директор

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)
<b><u>Обед</u></b>		
250/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
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 Обед</b>		<b>Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99</b>



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>		
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 \_\_\_\_\_



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	<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
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-24
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-887, Белок-38, Жиры-30, углеводы-112
<u>Обед</u>		
250/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
100/30	<b>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</b>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-235, углеводы-29
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-858, Белок-9, Жиры-6, углеводы-89
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 746, Белок-47, Жиры-36, углеводы-201



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



157-62

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед 2 смена</u>		
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 \_\_\_\_\_



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>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>		<b>Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87</b>

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>		<b>Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30</b>

**Итого за день** Калорийнос-1 197, Белок-30, Жиры-27, углеводы-117

133-29

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
90/20	<b>Шницель натуральный рубленный куринный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, 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-520, Белок-17, Жиры-22, углеводы-41
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></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><u>Обед</u></b>		
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>Шницель натуральный рубленый куринный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
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-800, Белок-27, Жиры-28, углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 306, Белок-45, Жиры-48, углеводы-142

133-29

Директор

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	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<b>Шницель натуральный рубленый куринный с соусом</b>	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
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 Обед</b>		Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76
<b>Итого за день</b>		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)
<b>Завтрак</b>		
100/20	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-273, Белок-16, Жиры-19, углеводы-9
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-652, Белок-21, Жиры-25, углеводы-60
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-652, Белок-21, Жиры-25, углеводы-60

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><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>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
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-1 021, Белок-35, Жиры-34, углеводы-135
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 680, Белок-58, Жиры-58, углеводы-196



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



157-62

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед 2 смена</u>		
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>Шницель натуральный рубленый куринный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
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-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61

**Итого за день** Калорийнос-676, Белок-19, Жиры-26, 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)
-----------	--------------------	--

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

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

133-29

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	
<b>Итого за Обед</b>			<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>			
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	
<b>Итого за Обед</b>			<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>			
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	
<b>Итого за Обед</b>			<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>			
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	
<b>Итого за Обед</b>			<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>			
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>

## 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	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-783, Белок-29, Жиры-39, углеводы-74	<b>91-00</b>

13.12.2022 (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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-833, Белок-25, Жиры-28, углеводы-65	<b>91-00</b>

14.12.2022 (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	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-962, Белок-22, Жиры-26, углеводы-117	<b>91-00</b>



15.12.2022 (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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-593, Белок-10, Жиры-14, углеводы-82	<b>91-00</b>

16.12.2022 (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	*
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-717, Белок-28, Жиры-28, углеводы-147	<b>91-00</b>

