

## 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
150/20	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-283, Белок-16, Жиры-13, углеводы-26
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66



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	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
150/20	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-283, Белок-16, Жиры-13, углеводы-26
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
20	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66
<b><u>Обед</u></b>		
200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 317, Белок-37, Жиры-35, углеводы-175

133-29



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



67-25

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	Суп картофельный с горохом	Калорийнос-132, Белок-6, Жиры-1, углеводы-24
100/30	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
30	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



110-00



19.12.2022 (понедельник)

Ученики 5-11 классов, из числа детей граждан РФ, призванных на военную службу по мобилизации в ВС РФ в соответствии с Указом Президента РФ «Об объявлении частичной мобилизации в РФ». МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/5	Суп картофельный с горохом	Калорийнос-132, Белок-6, Жиры-1, углеводы-24
100/30	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
30	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



110-00

## 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	<i>Масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Жиры-8
180/25	<i>Макаронные изделия с твердым сыром</i>	Калорийнос-341, Белок-19, Жиры-15, углеводы-32
200	<i>Кисель плодово-ягодный</i>	Калорийнос-126, углеводы-22
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
30	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84
<b><u>Обед</u></b>		
250/5	<i>Суп картофельный с горохом</i>	Калорийнос-132, Белок-6, Жиры-1, углеводы-24
100/30	<i>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</i>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
180	<i>Греча рассыпчатая</i>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийнос-235, углеводы-29
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 577, Белок-47, Жиры-36, углеводы-225



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
90/20	<b>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</b>	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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

**Итого за Обед 2 смена** Калорийнос-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109

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

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	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне</b>	Калорийнос-119, Белок-5, Жиры-4, углеводы-15
90/20	<b>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</b>	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109

Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
75	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11

Итого за Полдник Калорийнос-210, Белок-1, Жиры-9, углеводы-26

Итого за день Калорийнос-962, Белок-19, Жиры-23, углеводы-135

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

10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	<b>Сок</b>	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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 Завтрак** Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41

**Итого за день** Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	<b>Сок</b>	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41
<b><u>Обед</u></b>		
200/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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 Обед</b>		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 094, Белок-26, Жиры-37, углеводы-117



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	<b>Сок</b>	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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>		<b>Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54</b>



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

Завтрак

10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b>	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	<b>Сок</b>	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
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>		<b>Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54</b>

Обед

250/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
100/30	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-206, Белок-3, Жиры-14, углеводы-16
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
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>		<b>Калорийнос-969, Белок-22, Жиры-26, углеводы-103</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийнос-1 374, Белок-33, Жиры-42, углеводы-158</b>



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





Ученики 5-11 классов, из числа детей граждан РФ, призванных на военную службу по мобилизации в ВС РФ в соответствии с Указом Президента РФ «Об объявлении частичной мобилизации в РФ». МАОУ "СОШ №14"

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

Обед

250/5	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
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

**Итого за Обед** Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93

**Итого за день** Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



110-00

20.12.2022 (вторник)

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>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
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-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93



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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77

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

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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b>	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77

Полдник

200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
75	<b>Гребешок с повидлом</b>	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37

Итого за Полдник Калорийнос-307, Белок-5, Жиры-2, углеводы-59

Итого за день Калорийнос-1 062, Белок-22, Жиры-23, углеводы-136

133-29



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)
<b>Завтрак</b>		
200/10	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
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
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60



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)
<u>Завтрак</u>		
200/10	<b>Каша пшенная молочная с маслом</b>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
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
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
<u>Обед</u>		
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</b>		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 153, Белок-32, Жиры-33, углеводы-125



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	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
280	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
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>		Калорийнос-847, Белок-34, Жиры-23, углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-847, Белок-34, Жиры-23, углеводы-121



Директор

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор

110-00

Ученики 5-11 классов, из числа детей граждан РФ, призванных на военную службу по мобилизации в ВС РФ в соответствии с Указом Президента РФ «Об объявлении частичной мобилизации в РФ». 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 рыбой	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-847, Белок-34, Жиры-23, углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-847, Белок-34, Жиры-23, углеводы-121



Зав. производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
280	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
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-693, Белок-30, Жиры-22, углеводы-88
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-693, Белок-30, Жиры-22, 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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Жиры-8
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
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-461, Белок-8, Жиры-20, углеводы-62

Обед

250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</i>	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
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
50	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-118, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-958, Белок-32, Жиры-25, углеводы-95
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 420, Белок-41, Жиры-45, углеводы-157

157-62



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

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

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

Полдник

200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
75	<b>Булочка с маком</b>	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

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>		
90/20	<b>Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом</b>	Калорийнос-117, Белок-3, Жиры-3, углеводы-19
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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-531, Белок-14, Жиры-10, углеводы-91
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-531, Белок-14, Жиры-10, углеводы-91



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>Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом</b>	Калорийнос-117, Белок-3, Жиры-3, углеводы-19
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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-531, Белок-14, Жиры-10, углеводы-91
<b><u>Обед</u></b>		
200/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
45/45	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийнос-115, Белок-11, Жиры-6, углеводы-3
150	<b>Пюре гороховое</b>	Калорийнос-268, Белок-15, Жиры-7, углеводы-36
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-903, Белок-30, Жиры-16, углеводы-161
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 434, Белок-44, Жиры-26, углеводы-251



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100/30	<b>Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом</b>	Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
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-687, Белок-19, Жиры-12, углеводы-120
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-687, Белок-19, Жиры-12, углеводы-120



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



67-25

22.12.2022 (четверг)

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 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 классов, из числа детей граждан РФ, призванных на военную службу по мобилизации в ВС РФ в соответствии с Указом Президента РФ «Об объявлении частичной мобилизации в РФ». МАОУ "СОШ №14"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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>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-1 185, Белок-19, Жиры-13, углеводы-200
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 185, Белок-19, Жиры-13, углеводы-200



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

100/30	<b>Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом</b>	Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
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

**Итого за Завтрак** Калорийнос-687, Белок-19, Жиры-12, углеводы-120

Обед

250/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийнос-128, Белок-13, Жиры-7, углеводы-3
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

**Итого за Обед** Калорийнос-822, Белок-20, Жиры-11, углеводы-149

**Итого за день** Калорийнос-1 509, Белок-38, Жиры-23, углеводы-269

157-62



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	<b>Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом</b>	Калорийнос-117, Белок-3, Жиры-3, углеводы-19
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-820, Белок-15, Жиры-12, углеводы-99

Итого за день Калорийнос-820, Белок-15, Жиры-12, углеводы-99

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
100/30	<b>Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом</b>	Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22
150	<b>Пюре гороховое</b>	Калорийнос-268, Белок-15, Жиры-7, углеводы-36
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-926, Белок-22, Жиры-14, углеводы-180

Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
75	<b>Булочка российская</b>	Калорийнос-117, Белок-2, Жиры-6, углеводы-15

Итого за Полдник Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30

Итого за день Калорийнос-1 123, Белок-23, Жиры-19, углеводы-211

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</b>	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
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-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64



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>		
150	<b>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</b>	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
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-395, Белок-21, Жиры-6, углеводы-63
<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>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</b>		Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 195, Белок-50, Жиры-29, углеводы-154



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>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87

67-25.



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	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
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>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-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122



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



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



157-62



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
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-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



56-75

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Обед 2 смена

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

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

Полдник

200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
75	<b>Булочка с корицей</b>	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 \_\_\_\_\_





## 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-1, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
Итого за Обед			63-00



## Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

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

91-00

20.12.2022 (вторник)

## Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-817, Белок-25, Жиры-18, углеводы-137

91-00

21.12.2022 (среда)

## Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-754, Белок-13, Жиры-17, углеводы-197
		<b>91-00</b>

23.12.2022 (пятница)

## Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-839, Белок-35, Жиры-16, углеводы-136
		<b>91-00</b>

