

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	<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



Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

68-60

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

163-80



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

**80-50**



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	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийнос-85, Белок-5, Жиры-3, углеводы-13
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

**Итого за Обед** Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66

**Итого за день** Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66



Зав. производством \_\_\_\_\_



80-50

Ученики 5-11 классов, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территориях 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 макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
280	<b>Плов из отварной курицы</b>	Калорийнос-273, Белок-15, Жиры-22, углеводы-2
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-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66

80-50



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>		
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
<u>Обед</u>		
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

192-50



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

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

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

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

68-60



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 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

**163-80**

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>		
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 \_\_\_\_\_



163-80

## 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

80-50



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



Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

80-50

Ученики 5-11 классов, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территориях 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>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

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



80-50

## 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>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
<u>Обед</u>		
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-822, Белок-20, Жиры-11, углеводы-149
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 509, Белок-38, Жиры-23, углеводы-269



Зав.  
производство \_\_\_\_\_





## 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 \_\_\_\_\_



68-60

## 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
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		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
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 123, Белок-23, Жиры-19, углеводы-211



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



163-80

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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



68-60



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</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>Обед</b>		
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>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 \_\_\_\_\_



163-80

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
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>Итого за день</b>		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87



Зав. производством \_\_\_\_\_



80-50

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>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 \_\_\_\_\_



80-50



Ученики 5-11 классов, из числа детей, лиц принимающих участие в СВО на территориях 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 \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</i>	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
207	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-62, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87
<u>Обед</u>		
250/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<i>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>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
<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

192-50



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



## 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>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 \_\_\_\_\_



68-60



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед 2 смена</u>		
200/5	<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
<u>Полдник</u>		
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
75	<b>Булочка с корицей</b>	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-285, Белок-4, Жиры-6, углеводы-54
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 085, Белок-33, Жиры-28, углеводы-145

**163-80**

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>

ООО "Восход-НТ"

10.01.2023 (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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>

ООО "Восход-НТ"

11.01.2023 (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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>

ООО "Восход-НТ"

12.01.2023 (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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>

ООО "Восход-НТ"

13.01.2023 (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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>63-00</b>

Директор

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>

13.01.2023 (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>



Директор

Директор





## Комплексные обеды 91 рубль МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
90/20	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-684, Белок-16, Жиры-19, углеводы-107
		<b>91-00</b>

10.01.2023 (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
		<b>91-00</b>

11.01.2023 (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
		<b>91-00</b>



Директор

