

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, Белск-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66
Итого за день		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)
<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
Итого за Завтрак		Калорийнос-565, Белок-18, Жиры-21, углеводы-66
<u>Обед</u>		
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
Итого за Обед		Калорийнос-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109
Итого за день		Калорийнос-1 317, Белок-37, Жиры-35, углеводы-175



Зав.
производством _____

Директор _____

163-80



МАОУ СОШ №14 5-11 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
180/25	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-341, Белок-19, Жиры-15, углеводы-32
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
40	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84
Итого за день		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84



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	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
Итого за Обед		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141



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	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
Итого за Обед		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141



Директор

Зав.
производством _____

Директор

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>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
180/25	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийнос-341, Белок-19, Жиры-15, углеводы-32
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
40	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийнос-684, Белок-23, Жиры-24, углеводы-84
<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
Итого за Обед		Калорийнос-892, Белок-23, Жиры-12, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 577, Белок-47, Жиры-36, углеводы-225

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



Зав.
производством _____



68-60

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	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-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)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77
Итого за день		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)
<u>Завтрак</u>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
30	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54
Итого за день		Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54



Директор

Зав.
производством _____

Директор

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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93
Итого за день		Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93



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

Обед

	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
250/5	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
280	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
200	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
	Итого за Обед	Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93
	Итого за день	Калорийнос-796, Белок-10, Жиры-13, углеводы-93



Директор

Зав.
производством _____

Директор

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>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Сок	Калорийнос-46, Белок-1, углеводы-10
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-57, Белок-1, углеводы-12
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-405, Белок-11, Жиры-15, углеводы-54
<u>Обед</u>		
250/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-294, Белок-1, Жиры-4, углеводы-7
100/30	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-206, Белок-3, Жиры-14, углеводы-16
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-969, Белок-22, Жиры-26, углеводы-103
Итого за день		Калорийнос-1 374, Белок-33, Жиры-42, углеводы-158

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		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77
Итого за день		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77



Зав.
производством _____



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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77
<u>Полдник</u>		
200	Кисель плодово-ягодный	Калорийнос-126, углеводы-22
75	Гребешок с повидлом	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



Зав.
производством _____



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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-273, Белок-15, Жиры-22, углеводы-2
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66
Итого за день		Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66



Директор

Зав. производством _____



Директор

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>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-461, Белок-8, Жиры-20, углеводы-62
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-85, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
280	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
50	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-118, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
Итого за Обед		Калорийнос-958, Белок-32, Жиры-25, углеводы-95
Итого за день		Калорийнос-1 420, Белок-41, Жиры-45, углеводы-157



Директор

Зав.
производством _____

Директор

192-50

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)'
<u>Завтрак</u>		
280	<i>Плов из отварной курицы</i>	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<i>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-693, Белок-30, Жиры-22, углеводы-88
Итого за день		Калорийнос-693, Белок-30, Жиры-22, углеводы-88

80-50



Директор

Зав.
производством

Директор

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 макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-85, Белок-5, Жиры-3, углеводы-13
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

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

Итого за день Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, 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)
-----------	--------------------	--

Обед 2 смена

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

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

Полдник

200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6

Итого за Полдник Калорийнос-126, Белок-1, Жиры-4, углеводы-21

Итого за день Калорийнос-896, Белок-27, Жиры-25, углеводы-86

Директор

Зав.
производством _____

Директор



163-80

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийнос-68, Белок-1, Жиры-2, углеводы-11
240	Плов из отварной курицы	Калорийнос-381, Белок-21, Жиры-18, углеводы-33
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-770, Белок-25, Жиры-21, углеводы-65
Итого за день		Калорийнос-1 153, Белок-32, Жиры-33, углеводы-125



Директор

Зав.
производством _____

Директор

163-80

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



Зав. производством _____



68-60

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60
Итого за день		Калорийнос-383, Белок-6, Жиры-12, углеводы-60



Зав. производством _____



68-60

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	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 _____



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	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом	Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-687, Белок-19, Жиры-12, углеводы-120
<u>Обед</u>		
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
50/50	Гуляш из свинины	Калорийнос-128, Белок-13, Жиры-7, углеводы-3
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-822, Белок-20, Жиры-11, углеводы-149
Итого за день		Калорийнос-1 509, Белок-38, Жиры-23, углеводы-269

192-50



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100/30	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом	Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-687, Белок-19, Жиры-12, углеводы-120
Итого за день		Калорийнос-687, Белок-19, Жиры-12, углеводы-120



Директор

Зав. производством _____



Директор

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

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

80-50



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	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
100/30	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом	Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22
150	Пюре гороховое	Калорийнос-268, Белок-15, Жиры-7, углеводы-36
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-926, Белок-22, Жиры-14, углеводы-180

Полдник

200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
75	Булочка российская	Калорийнос-117, Белок-2, Жиры-6, углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30
Итого за день		Калорийнос-1 123, Белок-23, Жиры-19, углеводы-211

163-80



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

90/20	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом	Калорийнос-117, Белок-3, Жиры-3, углеводы-19
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийнос-531, Белок-14, Жиры-10, углеводы-91

Обед

200/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
45/45	Гуляш из свинины	Калорийнос-115, Белок-11, Жиры-6, углеводы-3
150	Пюре гороховое	Калорийнос-268, Белок-15, Жиры-7, углеводы-36
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-146, углеводы-96
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед Калорийнос-903, Белок-30, Жиры-16, углеводы-161

Итого за день Калорийнос-1 434, Белок-44, Жиры-26, углеводы-251

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	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом	Калорийнос-117, Белок-3, Жиры-3, углеводы-19
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-531, Белок-14, Жиры-10, углеводы-91
Итого за день		Калорийнос-531, Белок-14, Жиры-10, углеводы-91



Зав.
производством _____



68-60

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят с соусом	Калорийнос-117, Белок-3, Жиры-3, углеводы-19
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-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 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64
Итого за день		Калорийнос-397, Белок-21, Жиры-6, углеводы-64



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

Обед 2 смена

200/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

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

Полдник

200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15
75	Булочка с корицей	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

163-80



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком</i>	Калорийнос-250, Белок-18, Жиры-6, углеводы-31
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-395, Белок-21, Жиры-6, углеводы-63
<u>Обед</u>		
200/5	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</i>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<i>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</i>	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийнос-235, углеводы-29
20	<i>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</i>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<i>Хлеб подовый "Сила"</i>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91
Итого за день		Калорийнос-1 195, Белок-50, Жиры-29, углеводы-154

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)
<u>Завтрак</u>		
180	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87



Зап.
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	<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
Итого за Обед		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122



Зав.
производством _____



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	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122



Зав. производством _____



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>		
180	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
207	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийнос-532, Белок-27, Жиры-8, углеводы-87
<u>Обед</u>		
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
Итого за Обед		Калорийнос-1 000, Белок-37, Жиры-28, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-1 532, Белок-64, Жиры-35, углеводы-210



Зав.
производством _____



192-50

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	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91

Итого за день Калорийнос-800, Белок-29, Жиры-23, углеводы-91

68-60



Директор

Зав. производством _____



Директор

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Обед 2 смена

200	Суп картофельный с 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
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-752, Белок-18, Жиры-14, углеводы-109

Полдник

200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
75	Булочка домашняя	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**163-80**

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

Комплексные обеды 80р. 50 коп. МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
90/20	Биточки из птицы "Любительские" с соусом	Калорийнос-63, Белок-2, Жиры-3, углеводы-8
150	Греча рассыпчатая	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
30	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-90, Белок-2, углеводы-19
30	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-71, Белок-2, углеводы-14
75	Булочка домашняя	Калорийнос-131, Белок-1, Жиры-9, углеводы-11
Итого за Обед		Калорийнос-684, Белок-16, Жиры-19, углеводы-107
80-50		

24.01.2023 (вторник)

Комплексные обеды 80р. 50 коп. МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
75/20	Зразы рубленые с соусом молочным	Калорийнос-120, Белок-2, Жиры-8, углеводы-10
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-817, Белок-25, Жиры-18, углеводы-137
80-50		

25.01.2023 (среда)

Комплексные обеды 80р. 50 коп. МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Плов из отварной курицы	Калорийнос-444, Белок-25, Жиры-21, углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6
Итого за Обед		Калорийнос-805, Белок-32, Жиры-26, углеводы-105
80-50		



Директор



Директор

Комплексные обеды 80р. 50 коп. МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
90/20	Котлета мясная с соусом	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
180	Греча рассыпчатая	Калорийнос-146, углеводы-96
200	Напиток Виталайт	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
40	Хлеб подовый "Сила"	
75	Булочка «Российская»	Калорийнос-156, Белок-2, Жиры-7, углеводы-21
Итого за Обед		Калорийнос-754, Белок-13, Жиры-17, углеводы-197
		80-50

27.01.2023 (пятница)

Комплексные обеды 80р. 50 коп. МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
180	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	Калорийнос-300, Белок-22, Жиры-7, углеводы-37
200	Чай с лимоном	Калорийнос-62, углеводы-15
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
75	Булочка с корицей	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-839, Белок-35, Жиры-16, углеводы-136
		80-50

