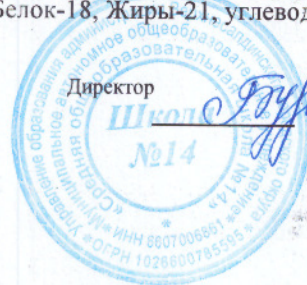


МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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 ржаной	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



Директор

Зав.
производством _____

Директор

68-60

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 ржаной	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 _____



80-50

20.02.2023 (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 ржаной	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

20.02.2023 (понедельник)

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		
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 ржаной	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

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 ржаной	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 ржаной	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



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)
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 ржаной	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 _____



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 ржаной	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 _____



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 ржаной	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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

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 ржаной	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-339, Белок-9, Жиры-15, углеводы-41

Обед

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 ржаной	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 _____



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	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 ржаной	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



Зав. производством _____



21.02.2023 (вторник)

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 ржаной	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

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	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 ржаной	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 _____



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 ржаной	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 ржаной	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)
<u>Обед 2 смена</u>		
200/5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</i>	Калорийнос-236, Белок-1, Жиры-3, углеводы-5
90/20	<i>Зразы рубленые с соусом молочным</i>	Калорийнос-175, Белок-3, Жиры-12, углеводы-14
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
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 ржаной</i>	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 _____



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	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 ржаной	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-755, Белок-17, Жиры-22, углеводы-77

Полдник

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 _____



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 ржаной	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

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 ржаной	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 ржаной	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



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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



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	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 крест. с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

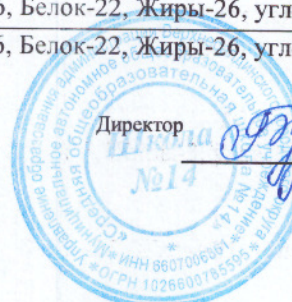
Итого за Обед Калорийнос-606, Белок-22, Жиры-26, углеводы-66

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

80-50



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)
Обед		
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 ржаной	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

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 ржаной</i>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19

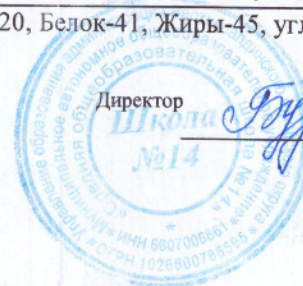
Итого за Завтрак Калорийнос-461, Белок-8, Жиры-20, углеводы-62

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 ржаной</i>	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

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

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 ржаной	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 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 ржаной	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



Зав.
производством _____



163-80

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
		Калорийнос-598, Белок-14, Жиры-10, углеводы-103	

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
		Калорийнос-906, Белок-9, Жиры-15, углеводы-73	

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
		Калорийнос-876, Белок-20, Жиры-7, углеводы-138	



Директор



Директор

Комплексные обеды 80 рублей 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 ржаной	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
80-00		

21.02.2023 (вторник)

Комплексные обеды 80 рублей 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 ржаной	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
80-00		

22.02.2023 (среда)

Комплексные обеды 80 рублей 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 ржаной	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
80-00		

