

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200/10	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
20	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61



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><u>Завтрак</u></b>		
200/10	<b>Каша пшенная молочная с маслом</b>	Калорийнос-161, Белок-3, Жиры-11, углеводы-12
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
20	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
165	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-403, Белок-6, Жиры-12, углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
20	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-934, Белок-15, Жиры-20, углеводы-225



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>		
280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79



Зав. производством \_\_\_\_\_



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-456, Белок-9, Жиры-9, углеводы-79
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
100/30	<b>Котлета мясная с соусом</b>	Калорийнос-192, Белок-1, Жиры-2, углеводы-7
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
50	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-980, Белок-21, Жиры-12, углеводы-222
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 435, Белок-30, Жиры-21, углеводы-301

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



192-50

10.05.2023 (среда)

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 рыбой	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
50	Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	Хлеб ржаной обдирный	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийнос-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116
	<b>Итого за день</b>	Калорийнос-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



80-50

10.05.2023 (среда)

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)
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-154, Белок-4, Жиры-1, углеводы-33
280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-207, Белок-4, Жиры-8, углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-629, Белок-13, Жиры-10, углеводы-116

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



80-50

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
20	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



68-60

10.05.2023 (среда)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед 2 смена</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийнос-123, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-177, Белок-3, Жиры-7, углеводы-25
200	<b>Напиток Виталайт</b>	Калорийнос-146, углеводы-96
20	<b>Хлеб Рябинушка с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-531, Белок-9, Жиры-8, углеводы-164
<b><u>Полдник</u></b>		
75	<b>Гребешок с повидлом</b>	Калорийнос-180, Белок-5, Жиры-2, углеводы-37
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-62, углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-242, Белок-5, Жиры-2, углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-773, Белок-14, Жиры-10, углеводы-216

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)
<b>Завтрак</b>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45



Зав. производством \_\_\_\_\_



68-60

11.05.2023 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	Масло сливочное	Калорийнос-71, Жиры-8
200/10	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийнос-171, Белок-4, Жиры-12, углеводы-13
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-406, Белок-6, Жиры-20, углеводы-45
<b><u>Обед</u></b>		
200/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29
20	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 406, Белок-34, Жиры-41, углеводы-132

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>		
100/30	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-714, Белок-34, Жиры-23, углеводы-88
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-714, Белок-34, Жиры-23, углеводы-88



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>		
100/30	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-24
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-887, Белок-38, Жиры-30, углеводы-112
<u>Обед</u>		
250/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
100/30	<b>Биточки из птицы "Любительские" с соусом</b>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-3, углеводы-9
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-235, углеводы-29
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-858, Белок-9, Жиры-6, углеводы-89
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 746, Белок-47, Жиры-36, углеводы-201

192-50

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>		
250/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11
100/30	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



80-50

11.05.2023 (четверг)

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>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-225, Белок-16, Жиры-15, углеводы-8
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-240, Белок-13, Жиры-8, углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 074, Белок-35, Жиры-26, углеводы-99

80-50



Зав. производством \_\_\_\_\_



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-235, углеводы-29
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87

**68-60**



Зав. производством \_\_\_\_\_



11.05.2023 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед 2 смена</u></b>		
200/5	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b>	Калорийнос-289, Белок-1, Жиры-2, углеводы-9
90/20	<b>Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным</b>	Калорийнос-191, Белок-14, Жиры-13, углеводы-6
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийнос-200, Белок-11, Жиры-6, углеводы-25
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-235, углеводы-29
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб подовый "Сила"</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-1 000, Белок-28, Жиры-21, углеводы-87
<b><u>Полдник</u></b>		
75	<b>Булочка российская</b>	Калорийнос-117, Белок-2, Жиры-6, углеводы-15
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-80, углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-197, Белок-2, Жиры-6, углеводы-30
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 197, Белок-30, Жиры-27, углеводы-117



Зав.  
производством \_\_\_\_\_





МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
90/20	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-520, Белок-17, Жиры-22, углеводы-41
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-520, Белок-17, Жиры-22, углеводы-41



Зав. производством \_\_\_\_\_



**68-60**

12.05.2023 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
90/20	<b>Биточки мясные (свинина) с соусом</b>	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, углеводы-9
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-506, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42
<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>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-249, Белок-9, Жиры-6, углеводы-39
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-800, Белок-27, Жиры-28, углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 306, Белок-45, Жиры-48, углеводы-142

163-80



Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
100/20	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-273, Белок-16, Жиры-19, углеводы-9
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.- мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-652, Белок-21, Жиры-25, углеводы-60
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-652, Белок-21, Жиры-25, углеводы-60

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



80-50

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
100/30	<b>Биточки мясные (свинина) с соусом</b>	Калорийнос-280, Белок-18, Жиры-18, углеводы-11
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-659, Белок-23, Жиры-24, углеводы-61
<b>Обед</b>		
250/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
180	<b>Греча рассыпчатая</b>	Калорийнос-299, Белок-10, Жиры-8, углеводы-47
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
50	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-94, Белок-2, углеводы-20
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 021, Белок-35, Жиры-34, углеводы-135
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 680, Белок-58, Жиры-58, углеводы-196

192-50



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



12.05.2023 (пятница)

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)
<b>Обед</b>		
250/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76



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>		
250/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16
100/30	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-296, Белок-17, Жиры-21, углеводы-10
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-150, Жиры-5
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
40	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-75, Белок-2, углеводы-16
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-787, Белок-24, Жиры-31, углеводы-76

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



80-50

12.05.2023 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200/5	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61



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	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом кур</b>	Калорийнос-90, Белок-2, Жиры-3, углеводы-13
90/20	<b>Шницель натуральный рубленый куриный с соусом</b>	Калорийнос-250, Белок-14, Жиры-18, углеводы-9
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийнос-125, Жиры-4
200	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	Калорийнос-126, углеводы-22
20	<b>Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"</b>	Калорийнос-38, Белок-1, углеводы-8
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-47, Белок-2, углеводы-10

**Итого за Обед 2 смена** Калорийнос-676, Белок-19, Жиры-26, углеводы-61

Полдник

75	<b>Булочка с корицей</b>	Калорийнос-225, Белок-4, Жиры-6, углеводы-39
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийнос-60, углеводы-15

**Итого за Полдник** Калорийнос-285, Белок-4, Жиры-6, углеводы-54

**Итого за день** Калорийнос-960, Белок-23, Жиры-31, углеводы-115

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



163-80



## Комплексные обеды 80 рублей МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
240	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-369, Белок-5, Жиры-17, углеводы-8	
207	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-240, Белок-6, Жиры-2, углеводы-49	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-962, Белок-22, Жиры-26, углеводы-117	<b>80-00</b>

11.05.2023 (четверг)

## Комплексные обеды 80 рублей МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	Тефтели мясные с рисом, с соусом томатным	Калорийнос-74, Белок-1, Жиры-7, углеводы-2	
180	Пюре картофельное	Калорийнос-159, Белок-2, Жиры-2, углеводы-13	
200	Чай с сахаром	Калорийнос-80, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-593, Белок-10, Жиры-14, углеводы-82	<b>80-00</b>

12.05.2023 (пятница)

## Комплексные обеды 80 рублей МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90/20	Шницель натуральный рубленый куриный с соусом	Калорийнос-237, Белок-15, Жиры-16, Углеводы-9	
200/10	Рис припущенный	Калорийнос-125, Белок-16, Жиры-4, углеводы-72	
200	Чай с лимоном	Калорийнос-60, углеводы-15	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
75	Булочка с корицей	Калорийнос-100, Белок-1, Жиры-8, углеводы-6	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-717, Белок-28, Жиры-28, углеводы-147	<b>80-00</b>

Директор

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 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>		Калорийнос-876, Белок-20, Жиры-7, углеводы-138	<b>63-00</b>

## Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/5	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-360, Белок-1, Жиры-3, углеводы-11	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-235, углеводы-29	
75	Булочка с маком	Калорийнос-66, Белок-1, Жиры-4, углеводы-6	
50	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-151, Белок-4, Жиры-1, углеводы-32	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-906, Белок-10, Жиры-8, углеводы-98	<b>63-00</b>

## Комплексные обеды 63 рубля МАОУ СОШ №14

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250/5	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-111, Белок-2, Жиры-4, углеводы-16	
200	Напиток из шиповника	Калорийнос-237, углеводы-4	
75	Булочка с корицей	Калорийнос-100, Белок-1, Жиры-8, углеводы-6	
40	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	Калорийнос-121, Белок-3, Жиры-1, углеводы-26	
40	Хлеб подовый "Сила"	Калорийнос-94, Белок-3, углеводы-19	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-662, Белок-10, Жиры-13, углеводы-71	<b>63-00</b>

Директор

Директор