

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Сыр твердый	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-279, Белок-9, Жиры-11, углеводы-41
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	Фрукты свежие	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-749, Белок-19, Жиры-20, углеводы-134
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми <i>степка ц/бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164
Итого за день		Калорийнос-1 591, Белок-51, Жиры-61, углеводы-298

248-32

Директор

Зав.
производством _____

Директор



09.01.2024 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак	
100 Зразы рубленые (свинина) <i>около 6 к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180 Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200 Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30 Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30 Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак	
	Калорийнос-651, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98
Обед	
250/10 Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i>	Калорийнос-290, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33
100 Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-156, Белок-21, Жиры-5, углеводы-7
180 Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207 Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30 Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30 Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед	
	Калорийнос-954, Белок-50, Жиры-25, углеводы-147
Итого за день	
	Калорийнос-1 605, Белок-76, Жиры-49, углеводы-246

Директор



Зав

производством

Директор



292-94

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми <i>спинка ц бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	Шницель из свинины <i>окорок б.к. сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164
<u>Полдник</u>		
100	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в с, масло сливочное гост, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийнос-409, Белок-9, Жиры-10, углеводы-78
Итого за день		Калорийнос-1 250, Белок-41, Жиры-51, углеводы-243

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
20	Сыр твердый	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-279, Белок-9, Жиры-11, углеводы-41
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	Фрукты свежие	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-749, Белок-19, Жиры-20, углеводы-134
Итого за день		Калорийнос-749, Белок-19, Жиры-20, углеводы-134

103-79

Директор



Зав. производством

Директор



09.01.2024 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-717, Белок-29, Жиры-39, углеводы-120
Итого за день		Калорийнос-717, Белок-29, Жиры-39, углеводы-120

Директор



Зав.

производством

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.обед 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
200	Суп картофельный с бобовыми <i>сливочное гост, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	Шницель из свинины <i>окорок б.к., сахар панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164
Итого за день		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164

Директор



Зав. производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютенная диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113
Итого за день		Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

Директор

Зав
производством

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
200	Фрукты свежие	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийнос-587, Белок-19, Жиры-19, углеводы-84
Обед		
210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %</i>	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101
Итого за день		Калорийнос-1 497, Белок-42, Жиры-47, углеводы-185

248-32

Директор

Зав
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	Фрукты свежие	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийнос-624, Белок-21, Жиры-23, углеводы-83
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %</i>	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
280	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120
Итого за день		Калорийнос-1 681, Белок-48, Жиры-56, углеводы-202

Директор



Зав

производством

Директор



10.01.2024 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

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

Обед 2 смена

210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушеная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %</i>	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101**Итого за день** Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

Директор



Зав

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 210 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне** Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %
- 240 Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 200 Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 20 Хлеб ржаной** Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

Полдник

- 100 Булочка с маком** Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
мука пшеничная в с, молоко, сахар-песок, мак, ванильный сахар, яйцо куриное, масло сливочное гост, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная
- 207 Чай с лимоном** Калорийнос-65, углеводы-16
сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийнос-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55

Итого за день Калорийнос-1 267, Белок-36, Жиры-41, углеводы-156

Директор



Зав.

производством

Директор



248-32

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийнос-763, Белок-21, Жиры-24, углеводы-86
Итого за день		Калорийнос-763, Белок-21, Жиры-24, углеводы-86

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)
Завтрак		
280	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-874, Белок-24, Жиры-29, углеводы-101
Итого за день		Калорийнос-874, Белок-24, Жиры-29, углеводы-101

Директор

Буфун

 Заав
 производством
 Школа №14

Директор

122-22

 «Восход-НТ»

МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глутеновая диета

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
280	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101
Итого за день		Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

Директор

Зав.
производством _____

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
150	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис., молоко, сахар-песок, сухари панировочные, яйцо куриное, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-301, Белок-17, Жиры-11, углеводы-41
20	Молоко сгущенное	Калорийнос-98, Белок-1, Жиры-6, углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-761, Белок-23, Жиры-33, углеводы-106
<u>Обед</u>		
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-810, Белок-28, Жиры-31, углеводы-134
Итого за день		Калорийнос-1 571, Белок-51, Жиры-65, углеводы-241

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
200	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис, молоко, сахар-песок, сухари панировочные, яйцо куриное, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-402, Белок-23, Жиры-15, углеводы-54
20	Молоко сгущенное	Калорийнос-98, Белок-1, Жиры-6, углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-861, Белок-29, Жиры-37, углеводы-120
<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
100	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в с. яйцо куриное</i>	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-889, Белок-32, Жиры-36, углеводы-146
Итого за день		Калорийнос-1 750, Белок-61, Жиры-73, углеводы-266

Директор



Зав.

производством

Директор



11.01.2024 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-810, Белок-28, Жиры-31, углеводы-134
Итого за день		Калорийнос-810, Белок-28, Жиры-31, углеводы-134

Директор

Зав
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-810, Белок-28, Жиры-31, углеводы-134
Полдник		
100	Гребешок с повидлом <i>мука пшеничная в.с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное гост, маргарин, ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийнос-387, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62
Итого за день		Калорийнос-1 197, Белок-40, Жиры-44, углеводы-197

Директор



Зав.

производством

Директор



248-32

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
150	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис, молоко, сахар-песок, сухари панировочные, яйцо куриное, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-301, Белок-17, Жиры-11, углеводы-41
20	Молоко сгущенное	Калорийнос-98, Белок-1, Жиры-6, углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-761, Белок-23, Жиры-33, углеводы-106
Итого за день		Калорийнос-761, Белок-23, Жиры-33, углеводы-106

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)
Завтрак		
100	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к. лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в с. яйцо куриное</i>	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-798, Белок-23, Жиры-31, углеводы-124

Итого за день Калорийнос-798, Белок-23, Жиры-31, углеводы-124

Директор



Зав. производством

Директор



М. Сел
Зав. производством
М. Сел.
Итого
- хлеб.

МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютеновая диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
100	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-802, Белок-24, Жиры-30, углеводы-123
Итого за день		Калорийнос-802, Белок-24, Жиры-30, углеводы-123

122-22

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)
Завтрак		
125	Йогурт 125	Калорийнос-56, Белок-3, Жиры-1, углеводы-9
180	Макаронные изделия запеченные с сыром <small>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост</small>	Калорийнос-484, Белок-24, Жиры-23, углеводы-100
200	Чай с молоком <small>молоко, сахар-песок, чай чёрный</small>	Калорийнос-70, Белок-2, Жиры-2, углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-747, Белок-32, Жиры-27, углеводы-151
Обед		
200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <small>картофель свежий, спинка ц бр. охл., сметана 20%, крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, масло подсолнечное, лавровый лист</small>	Калорийнос-183, Белок-7, Жиры-17, углеводы-24
240	Азу по-татарски (свинина) <small>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</small>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
200	Компот из ягод (замор.) <small>ягоды с м, сахар-песок</small>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-803, Белок-27, Жиры-27, углеводы-142
Итого за день		Калорийнос-1 550, Белок-59, Жиры-54, углеводы-294

248-32

Директор

Зав
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
125	Йогурт 125	Калорийнос-56, Белок-3, Жиры-1, углеводы-9
220	Макаронные изделия запеченные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост</i>	Калорийнос-592, Белок-30, Жиры-28, углеводы-123
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-70, Белок-2, Жиры-2, углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-854, Белок-38, Жиры-33, углеводы-173
Обед		
250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, спинка ц бр. охл., сметана 20%, крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.) <i>ягоды с м, сахар-песок</i>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-931, Белок-32, Жиры-32, углеводы-163
Итого за день		Калорийнос-1 785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-337

Директор

Зав
производством

Директор



292-94

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, спинка ц бр. охл., сметана 20%, крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-183, Белок-7, Жиры-17, углеводы-24
240	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
200	Компот из ягод (замор.) <i>ягоды с м, сахар-песок</i>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-803, Белок-27, Жиры-27, углеводы-142
Итого за день		Калорийнос-803, Белок-27, Жиры-27, углеводы-142

Директор



Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, спинка ц бр. охл., сметана 20%, крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-183, Белок-7, Жиры-17, углеводы-24
240	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
200	Компот из ягод (замор.) <i>ягоды с м, сахар-песок</i>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед		Калорийнос-803, Белок-27, Жиры-27, углеводы-142
Полдник		
100	Булочка дорожная <i>мука пшеничная в с, масло сливочное гост, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-70, Белок-2, Жиры-2, углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийнос-333, Белок-12, Жиры-13, углеводы-46
Итого за день		Калорийнос-1 137, Белок-39, Жиры-39, углеводы-188

Директор



Зав. производством

Директор



248-32

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
125	Йогурт 125	Калорийнос-56, Белок-3, Жиры-1, углеводы-9
180	Макаронные изделия запеченные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное ГОСТ</i>	Калорийнос-484, Белок-24, Жиры-23, углеводы-100
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-70, Белок-2, Жиры-2, углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-747, Белок-32, Жиры-27, углеводы-151
Итого за день		Калорийнос-747, Белок-32, Жиры-27, углеводы-151

Директор



Зав

производством

Директор



12.01.2024 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б.к. лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.) <i>ягоды с м, сахар-песок</i>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-12, углеводы-134
Итого за день		Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-12, углеводы-134

Директор




Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютенная диета

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б.к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.) <i>ягоды с.м, сахар-песок</i>	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133
Итого за день		Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Директор



Зав

производством _____

Директор

