

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
90	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
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-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93
Итого за день		Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93

103-79

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

Обед 2 смена

200/10	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-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	Зразы рубленные (свинина) <i>Окорок б/к, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-5, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, 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
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125

Итого за день Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125

Директор



Зав.

производством

Директор



103-79

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
200/10	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-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
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
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125
Полдник		
100	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное гост, сахарная пудра, маргарин, корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
Итого за Полдник		Калорийнос-313, Белок-6, Жиры-5, углеводы-63
Итого за день		Калорийнос-1 123, Белок-49, Жиры-26, углеводы-188
248-32		

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	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/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
Итого за день		Калорийнос-651, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

Директор



Зав.

производством

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/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 сушёная, 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

292-94

Директор



Зав.

производством

Директор



180 Рис припущенный

Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63

22.01.2024 (понедельник)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118
Итого за день		Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118

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

90 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

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-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93

Обед

200/10 **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная

90 **Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят** Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная

150 **Рис припущенный** Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная

207 **Чай с лимоном** Калорийнос-65, углеводы-16
сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

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-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125

Итого за день Калорийнос-1 401, Белок-66, Жиры-42, углеводы-217

Директор



Зав.

Производством



Директор

248-32

МАОУ СОШ №14 /-1 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
20	Сыр твердый	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
1	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-815, Белок-22, Жиры-22, углеводы-144
Итого за день		Калорийнос-815, Белок-22, Жиры-22, углеводы-144

103-79

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	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-122, 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**

Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53

степка ц/бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушёная

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15

90 **Шницель из свинины**

Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24

окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33

крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-60, углеводы-15

сахар-песок, чай чёрный

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



103-79

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 бобовыми <i>стинка 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

Полдник

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

248-32

Директор



Зав.

производством

Директор



Итого за день Калорийнос-1 250, Белок-41, Жиры-51, углеводы-243

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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
250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
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-815, Белок-22, Жиры-22, углеводы-144
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми <i>степка ц/бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
100	Шницель из свинины <i>ококор 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 Обед		Калорийнос-1 007, Белок-37, Жиры-48, углеводы-201
Итого за день		Калорийнос-1 822, Белок-58, Жиры-70, углеводы-345

Директор



Зав.

производством

Директор



292-94

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

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

Обед

100 **Шницель из свинины** Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
 окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная

150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
 крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25
 сахар-песок, чай чёрный

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

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		
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

Обед

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



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
90	Биточек мясной <i>окорок б/к, лук репчатый, молоко, масло подсолнечное, хлеб "крестьянский"</i>	Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
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-852, Белок-33, Жиры-41, углеводы-122
Итого за день		Калорийнос-852, Белок-33, Жиры-41, углеводы-122

Директор



Зав.

производством

Директор



103-79

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



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

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



103-79

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>		
210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыплёнка-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 цыплёнка-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
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, молоко, сахар-песок, мак, ванильный сахар, яйцо куриное, масло сливочное гост, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
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 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

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

Обед

250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыплёнка-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 цыплёнка-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



292-94

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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>		
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
<u>Обед</u>		
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-1497, Белок-42, Жиры-47, углеводы-185

Директор

Зав.
Производством

Директор



248-32

МАОУ СОШ №14 5-11 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
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
Итого за день		Калорийнос-861, Белок-29, Жиры-37, 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		
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



103-79

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, орешки 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

103-79

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	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

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

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

Итого за день Калорийнос-1 571, Белок-51, Жиры-65, углеводы-241

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		
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
Обед		
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

292-94

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		
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

103-79

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)
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
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



Зав.

производством

Директор



122-22

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** Калорийнос-183, Белок-7, Жиры-17, углеводы-24

картофель свежий, спинка ц/бр. охл., сметана 20%, крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, масло подсолнечное, лавровый лист

240 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25

картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная

200 **Компот из ягод (замор.)** Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35

ягоды с/м, 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-803, Белок-27, Жиры-27, углеводы-142

Полдник

100 **Булочка дорожная** Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33

мука пшеничная в/с, масло сливочное гост, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная

200 **Чай с молоком** Калорийнос-70, Белок-2, Жиры-2, углеводы-12

молоко, сахар-песок, чай чёрный

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

200 Чай с молоком

Калорийнос-70, Белок-2, Жиры-2, углеводы-12

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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 "кухмаштер", 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

103-79

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 5-11 кл. б/глутеновая 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 "кухмашер", 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

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г) **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 <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
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
Итого за день		Калорийнос-1 550, Белок-59, Жиры-54, углеводы-294

248-32

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 60 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с корицей	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
Итого за Обед		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105
Итого за день		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105

ООО "Восход-НТ"

23.01.2024 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 60 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
Итого за Обед		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157
Итого за день		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157

ООО "Восход-НТ"

24.01.2024 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 60 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82
Итого за день		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82

ООО "Восход-НТ"

25.01.2024 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 60 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-95, Белок-9, Жиры-5, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90
Итого за день		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90

ООО "Восход-НТ"

26.01.2024 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 60 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	Калорийнос-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
200	Компот из ягод (замор.)	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
100	Булочка дрожжевая	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123
Итого за день		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Зразы рубленые (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Рис припущенный	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207	Чай с лимоном	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
75	Булочка с корицей	Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162
Итого за день		Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

ООО "Восход-НТ"

23.01.2024 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Шницель из свинины	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром	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
75	Булочка домашняя	Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

24.01.2024 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

25.01.2024 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-259, Белок-13, Жиры-16, углеводы-31
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель	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
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161
Итого за день		Калорийнос-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

26.01.2024 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ябло (замор)	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
100	Булочка борожняя	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167
Итого за день		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167

Директор

Зав.
производством

Директор

