

## 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	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
200	<b>Саки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93
<b>Итого за день</b>		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)
<b>Обед 2 смена</b>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <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	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125

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)
<b>Завтрак</b>		
100	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>околок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-651, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-651, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

122-22

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



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

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

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

Обед 2 смена

200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

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

Полдник

100	<b>Булочка с корицей</b> <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	<b>Саки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24

Итого за Полдник Калорийнос-313, Белок-6, Жиры-6, углеводы-63

Итого за день Калорийнос-1 123, Белок-49, Жиры-26, углеводы-188

248-32

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)
<b>Завтрак</b>		
90	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>оморок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	<b>Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 401, Белок-66, Жиры-42, углеводы-217

248-32

Директор

Зав.  
производством



## 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	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>оморок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-651, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98
<b>Обед</b>		
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-954, Белок-50, Жиры-25, углеводы-147
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 605, Белок-76, Жиры-49, углеводы-246

292-94

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
90	<b>Баточек мясной</b> <i>оладок б/к, лук репчатый, молоко, масло подсолнечное, хлеб "крестьянский"</i>	Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рис, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-852, Белок-33, Жиры-41, углеводы-122
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-852, Белок-33, Жиры-41, углеводы-122

103-79

Директор



Зав.

производством



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
210	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

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)
<b>Завтрак</b>		
280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-874, Белок-24, Жиры-29, углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-874, Белок-24, Жиры-29, углеводы-101

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_



122-22

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_



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

210 **Барщ 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

248-32

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)
<b>Завтрак</b>		
200/10	<b>Каша вязкая рисовая с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, углеводы-15
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-587, Белок-19, Жиры-19, углеводы-84
<b>Обед</b>		
210	<b>Барщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101
<b>Итого за день</b>		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)
<b>Завтрак</b>		
250/10	<b>Каша вязкая рисовая с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-624, Белок-21, Жиры-23, углеводы-83
<b>Обед</b>		
250/10	<b>Барщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 681, Белок-48, Жиры-56, углеводы-202

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)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-132, Жиры-14
150	<b>Запеканка из творога с рисом</b> <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	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийнос-98, Белок-1, Жиры-6, углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-761, Белок-23, Жиры-33, углеводы-106
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-761, Белок-23, Жиры-33, углеводы-106

Директор


Зав.  
производством \_\_\_\_\_

103-79

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

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

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)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-132, Жиры-14
200	<b>Запеканка из творога с рисом</b> <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	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийнос-98, Белок-, Жиры-6, углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-861, Белок-29, Жиры-37, углеводы-120
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-861, Белок-29, Жиры-37, углеводы-120

Директор



Зав.  
производством

Директор



122-22

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
100	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b> <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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-, углеводы-42
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-802, Белок-24, Жиры-30, углеводы-123
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-802, Белок-24, Жиры-30, углеводы-123

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)
<u>Обед</u>		
210	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <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	<b>Тёфтели 2 вариант (свинина)</b> <i>окопорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-810, Белок-28, Жиры-31, углеводы-134
<u>Полдник</u>		
100	<b>Гребешок с повидлом</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-387, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 197, Белок-40, Жиры-44, углеводы-197

248-32

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)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-132, Жиры-14
150	<b>Запеканка из творога с рисом</b> <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	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийнос-98, Белок-1, Жиры-6, углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-761, Белок-23, Жиры-33, углеводы-106
<b>Обед</b>		
210	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-3, Жиры-4, углеводы-19
90	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b> <i>окопорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-810, Белок-28, Жиры-31, углеводы-134
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 571, Белок-51, Жиры-63, углеводы-241

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)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-75, Белок-6, Жиры-6
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
1	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-815, Белок-22, Жиры-22, углеводы-144
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-815, Белок-22, Жиры-22, углеводы-144

Директор



Зав.

производством

Директор



103-79

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.обед 2 смена

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 бобовыми</b> <i>спичка 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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	<b>Шницель из свинины</b> <i>окопорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164

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

122-22

Директор



Зав.

производством



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

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

122-22

Директор



Зав.

производством





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	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>стипа 1/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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	<b>Щицель из свинины</b> <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164
<u>Полдник</u>		
100	<b>Булочка домашняя</b> <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	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-409, Белок-9, Жиры-10, углеводы-78
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 250, Белок-41, Жиры-51, углеводы-243

248-32

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)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-75, Белок-3, Жиры-6
200/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-279, Белок-9, Жиры-11, углеводы-41
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-749, Белок-19, Жиры-20, углеводы-134
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>степка ч/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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	<b>Шницель из свинины</b> <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 591, Белок-50, Жиры-61, углеводы-298

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

248-32



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-815, Белок-22, Жиры-22, углеводы-144
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>стипка и/бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
100	<b>Щицель из свинины</b> <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 007, Белок-37, Жиры-48, углеводы-201
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 822, Белок-58, Жиры-70, углеводы-345

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



292-94



## 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

05.03.2024 (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

06.03.2024 (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-8, 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

07.03.2024 (четверг)

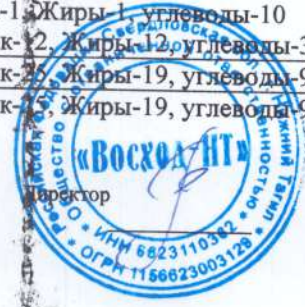
## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 60 рублей

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

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

## 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

## 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-35, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 167, Белок-35, Жиры-41, углеводы-141

## 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-8, Жиры-18, углеводы-13
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	Гребенок 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

Директор

Зав.  
производством

Директор

