

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>спинка 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



Зав.
производством _____



248-32

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
250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено илифованное, 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

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

Обед 2 смена

200	Суп картофельный с бобовыми <i>стипка 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 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

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 пшеничная 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>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
Итого за день		Калорийнос-1 591, Белок-51, Жиры-61, углеводы-298

248-32



Зав.
производством _____



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
122-22	Директор	Директор
	Зав. производством _____	



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	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
122-22	Директор	Директор
	Зав. производством _____	



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>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 Обед Калорийнос-1 007, Белок-37, Жиры-48, углеводы-201

Итого за день Калорийнос-1 822, Белок-58, Жиры-70, углеводы-345

292-94



Зав.
производством _____



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</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

292-94



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



Зав.
производством _____



122-22

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		
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



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	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

Полдник

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

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

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



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

103-79



Директор

Зав.
производством _____

Директор

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 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 2 смена Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

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

103-79



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



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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
Итого за день		Калорийнос-861, Белок-29, Жиры-37, углеводы-120
		122-22



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)
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



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

Обед

210 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное

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

200 **Кисель** Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
кисель плодово-ягодный, сахар-песок

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** Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное гост, маргарин, ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное

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

Итого за Полдник Калорийнос-387, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день Калорийнос-1 197, Белок-40, Жиры-44, углеводы-197

248-32



Зав. производством _____



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



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	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

Зав.
производством _____

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

103-79

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 сахаром <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
<u>Обед</u>		
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 "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-931, Белок-32, Жиры-32, углеводы-163
Итого за день		Калорийнос-1 785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-337

292-94



Зав.
производством _____



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



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)
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



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)
Обед		
200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, стинка 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 сахаром <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



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 сахаром <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
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, стинка 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



Зав.
производством _____



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 сахаром <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



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)
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



Зав.
производством _____



103-79