

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 |

Директор

Зав.
производством

Директор



292-94

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 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) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

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 сушёная, 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 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 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 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 сушёная, 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 | | Калорийнос-810, Белок-42, Жиры-21, углеводы-125 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 401, Белок-66, Жиры-42, углеводы-217 |

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 | 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 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



103-79

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 сушёная, соль йодированная</i> | Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26 |
| 90 | Зразы рубленые (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 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 20 | Сыр твердый | Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6 |
| 250/10 | Каша вязкая пшенная 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 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 |

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-717, Белок-29, Жиры-39, углеводы-120 |

Директор



Зав.

производством

Директор



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

Директор



Зав.

производством

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <i>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 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное гост, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i> | Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| Итого за Полдник | | Калорийнос-409, Белок-9, Жиры-10, углеводы-78 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 250, Белок-41, Жиры-51, углеводы-243 |

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) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 20 | Сыр твердый | Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6 |
| 200/10 | Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-279, Белок-9, Жиры-11, углеводы-41 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| 200 | Фрукты свежие | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-749, Белок-19, Жиры-20, углеводы-134 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <i>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 | | Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 591, Белок-51, Жиры-61, углеводы-298 |

Директор

Зав.
производством

Директор



248-32

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 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 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>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 2 смена | | Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164 |
| Итого за день | | Калорийнос-842, Белок-31, Жиры-42, углеводы-164 |

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) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 250/10 | Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16 |
| 207 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-65, углеводы-16 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| 200 | Фрукты свежие | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-624, Белок-21, Жиры-23, углеводы-83 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка 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 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



292-94

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

Итого за день Калорийнос-874, Белок-24, Жиры-29, углеводы-101

122-22

Директор



Зав.

производством

Директор



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

122-22

Директор



Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Обед | | |
| 210 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <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 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



248-32

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 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

Итого за день Калорийнос-1 497, Белок-42, Жиры-47, углеводы-185

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 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 |

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

Директор



Зав.

производством

Директор



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 |

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) |
|----------------------|--|--|
| 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 |

Директор

Зав.
производством

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор



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

292-94

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) |
|----------------------|--|--|
| <u>Обед</u> | | |
| 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



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

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

Директор



Зав. производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

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) |
|-------------------------|--|--|
| <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, 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 1-4 кл.

| 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 |
| Итого за день | | Калорийнос-747, Белок-32, Жиры-27, углеводы-151 |

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

Директор

Зав.
производством

Директор



103-79

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 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"

17.09.2024 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 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"

18.09.2024 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 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"

19.09.2024 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 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"

20.09.2024 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 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 домашняя | 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"

17.09.2024 (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"

18.09.2024 (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"

19.09.2024 (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 | Тфтели 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 | 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"

20.09.2024 (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 ягод (ягод) | 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 дрожжная | 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