

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 |
| 250/10 | Каша пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124 |
| 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-960, Белок-35, Жиры-45, углеводы-178

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 | 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 Обед Калорийнос-941, Белок-47, Жиры-36, углеводы-131

Итого за день Калорийнос-1 901, Белок-82, Жиры-81, углеводы-309

292-94

Директор

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 90 | Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16 |
| 200 | Соки фруктовые | Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93 |
| Итого за день | | Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93 |

103-79

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| Обед 2 смена | | |
| 200/10 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i> | Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26 |
| 90 | Зразы 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 | Чай с сахаром | Калорийнос-100, , углеводы-27 |
| 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 2 смена | | Калорийнос-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119 |
| Итого за день | | Калорийнос-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119 |

103-79

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 100 | 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 _____

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) |
|----------------------|--|--|
| Обед | | |
| 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 |
| 60 | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки | Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-656, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98 |
| Итого за день | | Калорийнос-656, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98 |

Директор

Зав.
производством _____

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 сушеная, соль йодированная</i> | Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26 |
| 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 Обед 2 смена Калорийнос-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119

Полдник

| | | |
|-----|---|--|
| 75 | 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-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийнос-100, углеводы-27 |

Итого за Полдник Калорийнос-258, Белок-5, Жиры-3, углеводы-53

Итого за день Калорийнос-1 083, Белок-45, Жиры-35, углеводы-172

248-32

Директор

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> | | |
| 10 | Масло сливочное | Калорийнос-66, Жиры-7 |
| 200/10 | Каша пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-484, Белок-24, Жиры-23, углеводы-100 |
| 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-779, Белок-29, Жиры-32, углеводы-154 |
| <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 | 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 | Чай с сахаром | Калорийнос-100, углеводы-27 |
| 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-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 604, Белок-69, Жиры-64, углеводы-273 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



248-32

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 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 |
| 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-714, Белок-21, Жиры-22, углеводы-122 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми <i>спинка 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 | Биточки (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-356, 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-1 121, Белок-37, Жиры-48, углеводы-201 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 835, Белок-57, Жиры-69, углеводы-324 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



292-94

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 10 | Сыр твердый | Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3 |
| 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-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144 |
| Итого за день | | Калорийнос-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144 |



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 | | |
| 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 | Биточки (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-320, 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-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-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179 |



Директор

Зав.
производством _____

Директор

103-79

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 100 | Биточки (свинина) <i>окорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-356, 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 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-894, Белок-29, Жиры-39, углеводы-137 |
| Итого за день | | Калорийнос-894, Белок-29, Жиры-39, углеводы-137 |



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 | Биточки (свинина) <i>окорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-356, 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 |
| 60 | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки | Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-836, Белок-29, Жиры-38, углеводы-120 |
| Итого за день | | Калорийнос-836, Белок-29, Жиры-38, углеводы-120 |



Директор

Зав.
производством _____

Директор

122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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 | Биточки (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-320, 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-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 2 смена | | Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|--|---|
| 75 | Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное гост, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i> | Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| Итого за Полдник | | Калорийнос-346, Белок-7, Жиры-7, углеводы-69 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 347, Белок-40, Жиры-49, углеводы-248 |

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> | | |
| 10 | Сыр твердый | Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3 |
| 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 |
| 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-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144 |
| <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 | Биточки (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-320, 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-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-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 779, Белок-52, Жиры-61, углеводы-323 |

248,32

Директор



Зав.

производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак**Каша вязкая молочная**250/10 **"Дружба" с маслом**

Калорийнос-386, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42

сливочным*молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная*200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

*сахар-песок, чай чёрный*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-717, Белок-23, Жиры-22, углеводы-118Обед250 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22

*картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная*280 **Плов из бройлеров-цыплят**

Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72

*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

30 **Хлеб ржаной**

Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-33, углеводы-124**Итого за день** Калорийнос-1 682, Белок-56, Жиры-55, углеводы-241

292-94



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

| | | |
|-----|--|--|
| 240 | Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i> | Калорийнос-108 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |

Итого за Завтрак Калорийнос-784, Белок-21, Жиры-25, углеводы-91

Итого за день Калорийнос-784, Белок-21, Жиры-25, углеводы-91



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 | Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| 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 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Итого за день Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109



Директор

Зав.
производством _____

Директор

103-79

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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



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

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

Обед 2 смена

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| 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 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Полдник

| | | |
|-----|---|---|
| 75 | 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-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i> | Калорийнос-93, углеводы-25 |

Итого за Полдник Калорийнос-312, Белок-10, Жиры-10, углеводы-55

Итого за день Калорийнос-1 170, Белок-38, Жиры-38, углеводы-163

248-32

Директор



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

| | | |
|--------|---|--|
| | Каша вязкая молочная | |
| 200/10 | "Дружба" с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное ГОСТ, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34 |
| 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 |
| 200 | Фрукты свежие | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21 |

Итого за Завтрак Калорийнос-643, Белок-19, Жиры-18, углеводы-109

Обед

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная</i> | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| 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 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |

Итого за Обед Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Итого за день Калорийнос-1 500, Белок-48, Жиры 47, углеводы-218

248-32



Директор

Зав. производством _____



Директор

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 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 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59 |
| 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-16, Жиры-26, углеводы-126 |
| Обед | | |
| 250/10 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78 |
| 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 | 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-1 001, Белок-46, Жиры-55, углеводы-219 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 762, Белок-62, Жиры-81, углеводы-344 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



292-94

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

| | | |
|-----|--|---|
| 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 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49 |
| 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-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115

Итого за день Калорийнос-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115

103-79

Директор



Зав.

производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

| | | |
|--------|--|--|
| 200/10 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63 |
| 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 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49 |
| 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 2 смена Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195

Итого за день Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195

103-79

Директор



Зав.

производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 100 | 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 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная</i> | Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59 |
| 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-16, Жиры-26, углеводы-126 |
| Итого за день | | Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126 |



Зав. производством _____



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) |
|----------------------|--|--|
| Обед | | |
| 280 | Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огузки консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль поваренная</i> | Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29 |
| 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-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140 |
| Итого за день | | Калорийнос-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140 |



Зав. производством _____



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 Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная

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

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

200 Кисель Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

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 2 смена Калорийнос-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

Полдник

75 Гребешок с повидлом Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28

мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное гост, маргарин, ванильный сахар, орожежи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное

200 Чай с сахаром Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийнос-313, Белок-9, Жиры-9, углеводы-53

Итого за день Калорийнос-1 199, Белок-48, Жиры-54, углеводы-247

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

| | | |
|-----|--|---|
| 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 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная</i> | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49 |
| 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-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115

Обед

| | | |
|--------|--|--|
| 200/10 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63 |
| 240 | Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огузцы 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 | 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-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

Итого за день Калорийнос-1 575, Белок-54, Жиры-68, углеводы-308

248-32

Директор

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> | | |
| 10 | Масло сливочное | Калорийнос-66, Жиры-7 |
| 150 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-310, Белок-14, Жиры-27, углеводы-3 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-63, углеводы-15 |
| 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-575, Белок-18, Жиры-36, углеводы-48 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп-лапша на курином бульоне <i>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17 |
| 240 | Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 643, Белок-61, Жиры-89, углеводы-217 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 20 | Масло сливочное | Калорийнос-132, Жиры-14 |
| 200 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-414, Белок-19, Жиры-36, углеводы-4 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-63, углеводы-15 |
| 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-745, Белок-23, Жиры-52, углеводы-49 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Суп-лапша на курином бульоне <i>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21 |
| 280 | Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| 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-1 232, Белок-51, Жиры-64, углеводы-192 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 977, Белок-74, Жиры-116, углеводы-241 |

292-94

Директор

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 10 | Масло сливочное | Калорийнос-66, Жиры-7 |
| 150 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-310, Белок-14, Жиры-27, углеводы-3 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-63, углеводы-15 |
| 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-575, Белок-18, Жиры-36, углеводы-48 |
| Итого за день | | Калорийнос-575, Белок-18, Жиры-36, углеводы-48 |



Зав. производством _____



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 | Суп-лапша на курином бульоне <i>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17 |
| 240 | Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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 2 смена | | Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169 |



Зав. производством _____



25.10.2024 (пятница)

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 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-414, Белок-19, Жиры-36, углеводы-4 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-63, углеводы-15 |
| 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-745, Белок-23, Жиры-52, углеводы-49**Итого за день** Калорийнос-745, Белок-23, Жиры-52, углеводы-49

Директор



Зав.

производством _____

Директор



122-22

25.10.2024 (пятница)

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 | Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| 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-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126**Итого за день** Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126

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 | Суп-лапша на курином бульоне <i>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17 |
| 240 | Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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 2 смена Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

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 |
| 207 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-65, углеводы-16 |

Итого за Полдник Калорийнос-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49

Итого за день Калорийнос-1 396, Белок-53, Жиры-64, углеводы-218

248-32

Директор

Зав.
производством _____

Директор



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <u>Обед</u> | | |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | Калорийнос-290, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33 |
| 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 |
| 75 | Булочка с корицей | Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-684, Белок-29, Жиры-18, углеводы-115 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163 |

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-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-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163 |

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 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22 |
| 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 |
| 75 | Булочка с маком | Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-555, Белок-22, Жиры-16, углеводы-81 |

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, картофелем на курином бульоне | Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78 |
| 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 |
| 75 | Гребешок с повидлом | Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-799, Белок-37, Жиры-54, углеводы-177 |

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-лапша на курином бульоне | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21 |
| 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 |
| 100 | Булочка дорожная | Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-866, Белок-41, Жиры-48, углеводы-154 |

| 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 | Макаронные изделия отварные | 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 |
| 100 | Булочка с корицей | Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-872, Белок-32, Жиры-28, углеводы-137 |

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|----------------------------|---|
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Биточки (свинина) | Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39 |
| 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 |
| 100 | Булочка домашняя | Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-1 083, Белок-37, Жиры-48, углеводы-157 |

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|-----------------------------|---|
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Плов из бройлеров-цыплят | Калорийнос-630, Белок-21, 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 | | Калорийность-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101 |

| 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 | 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 |
| 75 | Гребешок с повидлом | Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-935, Белок-32, Жиры-21, углеводы-168 |

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|----------------------|---|
| <u>Обед</u> | | |
| 280 | Каша Царская с курой | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| 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 |
| 100 | Булочка дорожная | Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33 |
| Итого за Обед | | Калорийнос-1 123, Белок-34, Жиры-40, углеводы-160 |

Директор



Зав. производством _____

Директор

