

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |
| 20                      | <b>Сыр твердый</b>  | Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6   |
| 250/10                  | <b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b><br><i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>                        | Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51                                 |
| 200                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийнос-714, Белок-21, Жиры-22, углеводы-122                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |
| 250                     | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><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                      | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>   | Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15  |
| 100                     | <b>Биточки (свинина)</b><br><i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>  | Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26                                 |
| 180                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>  | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39                                 |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийнос-1 121, Белок-37, Жиры-48, углеводы-201                              |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийнос-1 835, Белок-57, Жиры-69, углеводы-324                              |

292-94

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |
| 10                      | <b>Сыр твердый</b>   | Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3   |
| 250/10                  | <b>Каша вязкая пшениная с<br/>маслом сливочным</b><br><i>молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51                                 |
| 200                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 200                     | <b>Фрукты свежие</b>   | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21                                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144                                |
| <b>Итого за день</b>    |  | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|---|--|
| <b>Обед</b>          |   |  |
| 200                  | <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми</b><br><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                   | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>   | Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15  |
| 90                   | <b>Биточки (свинина)</b><br><i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>  | Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24                                 |
| 150                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>  | Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33                                  |
| 200                  | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                   | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b> |   | Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179                              |
| <b>Итого за день</b> |   | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |
| 100                     | <b>Биточки (свинина)</b><br><i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26                                 |
| 180                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>         | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39                                 |
| 200                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-894, Белок-29, Жиры-39, углеводы-137                                |
| <b>Итого за день</b>    |  | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>Обед</b>          |  |  |
| 100                  | <b>Биточки (свинина)</b><br><i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26                                 |
| 180                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>         | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39                                 |
| 200                  | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 60                   | <b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>   | Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29                                   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийнос-836, Белок-29, Жиры-38, углеводы-120                                |
| <b>Итого за день</b> |  | 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), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|---|
|-----------|--------------------|---|

Обед 2 смена

|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| 200                          | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><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                           | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>   | Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15               |
| 90                           | <b>Биточки (свинина)</b><br><i>окорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>  | Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24    |
| 150                          | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>  | Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33     |
| 200                          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25                        |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14       |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15       |
| <b>Итого за Обед 2 смена</b> |   | Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179 |

Полдник

|                         |  |  |
|-------------------------|--|--|
| 75                      | <b>Булочка домашняя</b><br><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                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийнос-346, Белок-7, Жиры-7, углеводы-69 |

**Итого за день** Калорийнос-1 347, Белок-40, Жиры-49, углеводы-248

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



248-32

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |
| 10                      | <b>Сыр твердый</b>  | Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3   |
| 250/10                  | <b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b><br><i>молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>                        | Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51                                 |
| 200                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 200                     | <b>Фрукты свежие</b>  | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21                                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийнос-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |
| 200                     | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><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                      | <b>Гренки из пшеничного хлеба</b>   | Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15  |
| 90                      | <b>Биточки (свинина)</b><br><i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>  | Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24                                 |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>  | Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33                                  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179                              |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийнос-1 779, Белок-52, Жиры-61, углеводы-323                              |

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



248-32

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        | <b>Каша вязкая молочная</b>   |  |
| 250/10 | <b>"Дружба" с маслом сливочным</b><br><i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-386, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42 |
| 200    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25                     |
| 30     | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14    |
| 30     | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15    |
| 200    | <b>Фрукты свежие</b>  | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21   |

**Итого за Завтрак** Калорийнос-717, Белок-23, Жиры-22, углеводы-118

Обед

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 250 | <b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b><br><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    |
| 280 | <b>Плов из бройлеров-цыплят</b><br><i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| 200 | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>смесь компотная, сахар-песок</i>   | Калорийнос-108                                 |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14    |
| 30  | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15    |

**Итого за Обед** Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-33, углеводы-124

**Итого за день** Калорийнос-1 682, Белок-56, Жиры-55, углеводы-241

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

240 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62  
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108  
смесь компотная, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

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



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18  
картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная

240 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62  
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108  
смесь компотная, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

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



## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Директор



Зав.

производством

Директор



122-22

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

| Выход (г)            | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>Обед</b>          |  |  |
| 280                  | <b>Плов из бройлеров-цыплят</b><br><i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72                                 |
| 200                  | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>смесь компотная, сахар-песок</i>  | Калорийнос-108   |
| 60                   | <b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>   | Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29                                   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101                                |
| <b>Итого за день</b> |  | Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101                                |

Директор



Зав.

производством

Директор



122-22



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Обед 2 смена

|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| 200                          | <b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b><br><i>картофель свежий, огуры консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18     |
| 240                          | <b>Плов из бройлеров-цыплят</b><br><i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62  |
| 200                          | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><i>смесь компотная, сахар-песок</i>  | Калорийнос-108                                  |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14     |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15     |
| <b>Итого за Обед 2 смена</b> |  | Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109 |

Полдник

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| 75                      | <b>Булочка с маком</b><br><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                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25                     |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийнос-312, Белок-10, Жиры-10, углеводы-55 |

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

Директор



Зав.

производством

Директор



248-32

**МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ**

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

**Завтрак**

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        | <b>Каша вязкая молочная</b>   |  |
| 200/10 | <b>"Дружба" с маслом сливочным</b><br><i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34 |
| 200    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25                     |
| 30     | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14    |
| 30     | <b>Хлеб ржаной</b>  | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15    |
| 200    | <b>Фрукты свежие</b>  | Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21   |

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

**Обед**

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

**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



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |
| 100                     | <b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b><br><i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>   | Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13                                  |
| 180                     | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>   | Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59                                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |
| 250/10                  | <b>Борщ с капустой,<br/>картофелем на курином<br/>бульоне</b><br><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                     | <b>Азу по-татарски (свинина)</b><br><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-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40,<br>углеводы-29                 |
| 200                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийнос-1 001, Белок-46, Жиры-55, углеводы-219                              |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-1 762, Белок-62, Жиры-81, углеводы-344                              |

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |
| 90                      | <b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b><br><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                     | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>                                   | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49                                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115                                |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115                                |

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



103-79

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b>Обед 2 смена</b>          |  |  |
| 200/10                       | <b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b><br><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                           | <b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b><br><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                          | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>   | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49                                   |
| 200                          | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед 2 смена</b> |  | Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195                                |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195                                |

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



103-79

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 100 | <b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b><br><i>окорок б.к. лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис. мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i> | Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13 |
| 180 | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>                                   | Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25                    |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14   |
| 30  | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15   |

**Итого за Завтрак** Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126

**Итого за день** Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

Обед

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 280 | <b>Азу по-татарски (свинина)</b><br><i>картофель свежий, окорок б.к. лук репчатый, осурицы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i> | Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29 |
| 200 | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42                        |
| 60  | <b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>  | 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

Директор



Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



122-22

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

**Обед 2 смена**

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 200/10 | <b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b><br><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    | <b>Азу по-татарски (свинина)</b><br><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    | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42                       |
| 30     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                |
| 30     | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                |

**Итого за Обед 2 смена** Калорийнос-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

**Полдник**

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 75  | <b>Гребешок с повидлом</b><br><i>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, масло сливочное гост, маргарин, ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i> | Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28 |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>  | Калорийнос-93, углеводы-25                   |

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

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

Директор



Зав.

производством



Директор

248-32

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |
| 90                      | <b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b><br><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                     | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>   | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49                                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |
| 200/10                  | <b>Борщ с капустой,<br/>картофелем на курином<br/>бульоне</b><br><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                     | <b>Азу по-татарски (свинина)</b><br><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                     | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>  | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийнос-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194                                |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-1 575, Белок-54, Жиры-68, углеводы-308                              |

Директор

Зав.  
производством

248-32

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |
| 20                      | <b>Масло сливочное</b>   | Калорийнос-132, Жиры-14  |
| 200                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Калорийнос-414, Белок-19, Жиры-36, углеводы-4                                  |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>  | Калорийнос-63, углеводы-15   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-745, Белок-23, Жиры-52, углеводы-49                                 |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |
| 250                     | <b>Суп-лапша на курином бульоне</b><br><i>бедро цыплёнка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i>   | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21                    |
| 280                     | <b>Каша Царская с курой</b><br><i>тушка цыплёнка-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                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийнос-1 232, Белок-51, Жиры-64, углеводы-192                              |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-1 977, Белок-74, Жиры-116, углеводы-241                             |

Директор



Зав.

производством

Директор



292-94



08.11.2024 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>   | Калорийнос-66, Жиры-7  |
| 150                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-310, Белок-14, Жиры-27, углеводы-3                                  |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>  | Калорийнос-63, углеводы-15   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-575, Белок-18, Жиры-36, углеводы-48                                 |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-575, Белок-18, Жиры-36, углеводы-48                                 |

103-79

Директор



Зав.

производством

Директор



08.11.2024 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------------|--|--|
| <b><u>Обед 2 смена</u></b>   |  |  |
| 200                          | <b>Суп-лапша на курином бульоне</b><br><i>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i>   | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17                    |
| 240                          | <b>Каша Царская с курой</b><br><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                          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед 2 смена</b> |  | Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169                              |
| <b>Итого за день</b>         |  | Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169                              |

103-79

Директор



Зав.

производством

Директор



08.11.2024 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>          |  |  |
| 20                      | <b>Масло сливочное</b>   | Калорийнос-132, Жиры-14  |
| 200                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-414, Белок-19, Жиры-36, углеводы-4                                  |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>  | Калорийнос-63, углеводы-15   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-745, Белок-23, Жиры-52, углеводы-49                                 |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-745, Белок-23, Жиры-52, углеводы-49                                 |

Директор

Зав.  
производством

Директор



122-22

08.11.2024 (пятница)

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

| Выход (г)            | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|--|--|
| <b>Обед</b>          |  |  |
| 280                  | <b>Каша Царская с курой</b><br><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                  | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 60                   | <b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>   | Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29                                   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126                                |
| <b>Итого за день</b> |  | 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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

Обед 2 смена

200 **Суп-лапша на курином бульоне** Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17

*бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная*

240 **Каша Царская с курой** Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62

*тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, 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

**Итого за Обед 2 смена** Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

Полдник

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

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

207 **Чай с лимоном** Калорийнос-65, углеводы-16

*сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный*

**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



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |
| 10                      | <b>Масло сливочное</b>   | Калорийнос-66, Жиры-7  |
| 150                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Калорийнос-310, Белок-14, Жиры-27, углеводы-3                                  |
| 200                     | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>  | Калорийнос-63, углеводы-15   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийнос-575, Белок-18, Жиры-36, углеводы-48                                 |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |
| 200                     | <b>Суп-лапша на курином бульоне</b><br><i>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i>   | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17                    |
| 240                     | <b>Каша Царская с курой</b><br><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                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>   | Калорийнос-93, углеводы-25   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>   | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169                              |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийнос-1 643, Белок-61, Жиры-89, углеводы-217                              |

248-32

Директор

Зав.  
производством

Директор

ООО "Восход-НТ"

05.11.2024 (вторник)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

| Выход (г)            | Наименование блюда          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                   |
| <b>Итого за Обед</b> |                             | Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163                                |

ООО "Восход-НТ"

06.11.2024 (среда)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

| Выход (г)            | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                  |
| <b>Итого за Обед</b> |   | Калорийнос-555, Белок-22, Жиры-16, углеводы-81                                 |

ООО "Восход-НТ"

07.11.2024 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

| Выход (г)            | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийнос-799, Белок-37, Жиры-54, углеводы-177                                |

ООО "Восход-НТ"

08.11.2024 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

| Выход (г)            | Наименование блюда           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------|------------------------------|--|
| <u>Обед</u>          |                              |  |
| 250                  | Суп-лапша на курином бульоне | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45,<br>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                                 |
| <b>Итого за Обед</b> |                              | Калорийнос-866, Белок-41, Жиры-48, углеводы-154                                |

Директор

Зав.  
производство  
м \_\_\_\_\_

Директор



(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                  | 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                               |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | Калорийнос-1 083, Белок-37, Жиры-48, углеводы-157                           |

## 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>          |                             |   |
| 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                              |
| <b>Итого за Обед</b> |                             | Калорийность-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101                           |

## 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                  | 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                                |
| <b>Итого за Обед</b> |                           | Калорийнос-935, Белок-32, Жиры-21, углеводы-168                             |

## 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                  | 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                              |
| <b>Итого за Обед</b> |                      | Калорийнос-1 123, Белок-34, Жиры-40, углеводы-160                           |

Директор

Зав.  
производство  
М \_\_\_\_\_

Директор

