

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



103-79

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-100, , углеводы-27
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-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



103-79

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-132, Жиры-14
250/10	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-960, Белок-35, Жиры-45, углеводы-178
<b><u>Обед</u></b>		
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-290, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33
100	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-941, Белок-47, Жиры-36, углеводы-131
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 901, Белок-82, Жиры-81, углеводы-309

292-94

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



18.11.2024 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



122-22

18.11.2024 (понедельник)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
100	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-656, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-656, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



122-22

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Обед 2 смена

200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

**Итого за Обед 2 смена** Калорийнос-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119

Полдник

75	<b>Булочка с корицей</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное гост, сахарная пудра, маргарин, корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-100, углеводы-27

**Итого за Полдник** Калорийнос-258, Белок-5, Жиры-4, углеводы-53

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

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

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-66, Жиры-7
200/10	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-484, Белок-24, Жиры-23, углеводы-100
200	<b>Соки фруктовые</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-779, Белок-29, Жиры-32, углеводы-154

Обед

200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	<b>Зразы рубленые (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-100, углеводы-27
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-825, Белок-40, Жиры-31, углеводы-119
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 604, Белок-69, Жиры-64, углеводы-273

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

20	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
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-714, Белок-21, Жиры-22, углеводы-122

Обед

250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <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> <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> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-1 121, Белок-37, Жиры-48, углеводы-201

Итого за день 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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144

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)
<u>Обед</u>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>стипка ц/бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	<b>Биточки (свинина)</b> <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> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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

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	<b>Биточки (свинина)</b> <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> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-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 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/глутеновая диета

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

Обед

100	<b>Биточки (свинина)</b> <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> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед 2 смена

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>стинка 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> <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> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179

Полдник

75	<b>Булочка домашняя</b> <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> <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

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



248-32

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-102, Белок-1, Жиры-1, углеводы-21
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-777, Белок-19, Жиры-19, углеводы-144

Обед

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <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> <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> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

	<b>Каша вязкая молочная</b>	
250/10	<b>"Дружба" с маслом сливочным</b> <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> <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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-717, Белок-23, Жиры-22, углеводы-118

Обед

250	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-33, углеводы-124
<b>Итого за день</b>		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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
240	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-784, Белок-21, Жиры-25, углеводы-91
<b>Итого за день</b>		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)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
240	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
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
<b>Итого за день</b>		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** 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 Завтрак Калорийнос-874, Белок-24, Жиры-29, углеводы-101

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

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

- 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*
- 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

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

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

Полдник

75	<b>Булочка с маком</b> <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> <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

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)
<b>Завтрак</b>		
100	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126
<b>Обед</b>		
250/10	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b> <i>тушка цыплёнка-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> <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	<b>Кисель</b> <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

292-94

Директор

Зав.  
производством

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
90	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b> <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> <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед 2 смена</u></b>		
200/10	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b> <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> <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> <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
200	<b>Кисель</b> <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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b> <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-761, Белок-16, Жиры-26, углеводы-126

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

280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <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	<b>Кисель</b> <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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140
<b>Итого за день</b>		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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Обед 2 смена

200/10	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b> <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> <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> <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> <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> <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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
90	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b> <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> <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-690, Белок-14, Жиры-23, углеводы-115
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b> <i>тушка цыплёнка-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> <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> <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

248-32

Директор

Зав.  
производством

Директор



## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-132, Жиры-14
200	<b>Омлет натуральный</b> <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> <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> <i>бедро цыпленка-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> <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> <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

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-66, Жиры-7
150	<b>Омлет натуральный</b> <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> <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



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)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Суп-лапша на курином бульоне</b> <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> <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> <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



Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

103-79

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-132, Жиры-14
200	<b>Омлет натуральный</b> <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> <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



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
280	<b>Каша Царская с курой</b> <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> <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



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Суп-лапша на курином бульоне</b> <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> <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> <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>Полдник</b>		
100	<b>Булочка дорожная</b> <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	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 396, Белок-53, Жиры-64, углеводы-218

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



248-32

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-66, Жиры-7
150	<b>Омлет натуральный</b> <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> <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> <i>бедро цыплёнка-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> <i>тушка цыплёнка-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> <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





## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Зразы рубленые (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-872, Белок-32, Жиры-28, углеводы-137

ООО «Восход-НТ»

19.11.2023 (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

ООО "Восход-НТ"

20.11.2024 (среда)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
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

ООО "Восход-НТ"

21.11.2024 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
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

ООО "Восход-НТ"

22.11.2024 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	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.  
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

Директор

Зав.  
производством

Директор