

24.02.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак90 **Зразы рубленые (свинина)**

Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22

окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 **Макаронные изделия
отварные**

Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, 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 Завтрак

Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Итого за день

Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Директор

Зав.

производством

106-48

24.02.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед200/10 **Щи из свежей капусты с
картофелем на курином
бульоне**

Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21

капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная

90 **Зразы рубленые (свинина)**

Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22

окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 **Макаронные изделия
отварные**

Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

200 **Компот из свежих плодов**

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23

яблоки, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Итого за день

Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Директор

Зав.

производством

106-48

24.02.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

200/10 **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне**

Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21

капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная

90 **Зразы рубленые (свинина)**

Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22

окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 **Макаронные изделия отварные**

Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 **Компот из свежих плодов**

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23

яблоки, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Полдник

75 **Булочка с корицей**

Калорийнос-169, Белок-4, Жиры-4, углеводы-29

мука пшеничная в/с, сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийнос-262, Белок-5, Жиры-4, углеводы-54

Итого за день Калорийнос-1 222, Белок-44, Жиры-35, углеводы-172

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

24.02.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

100 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
 окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

180 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
 макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Компот из свежих плодов** Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24

40 **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-753, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

Итого за день Калорийнос-753, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

124-96

Директор



Зав.

производством

Директор



24.02.2025 (понедельник)

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

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

Завтрак

100 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
 окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

180 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
 макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Компот из свежих плодов** Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24

70 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки** Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-760, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98

Итого за день Калорийнос-760, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98

124-96

Директор



Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-985, Белок-35, Жиры-45, углеводы-184

Обед

250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1 080, Белок-45, Жиры-36, углеводы-130
Итого за день		Калорийнос-2 065, Белок-81, Жиры-81, углеводы-314

300-96

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	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
220/10	Каша пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-826, Белок-31, Жиры-34, углеводы-164

Обед

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Итого за день Калорийнос-1 785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-282

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

25.02.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак250/10 **Каша вязкая пшениная с
маслом сливочным**

Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51

молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

120 **Фрукты свежие**

Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33

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-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-144**Итого за день** Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153

Директор

Зав.

производством

Директор

106-48

25.02.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед200 **Суп картофельный с
бобовыми**

Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53

спинка ц/бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушёная

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15

90 **Биточки (свинина)**

Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24

окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33

крупа гречневая, масло сливочное гост, 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 Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179**Итого за день** Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179

Директор

Зав.

производством

Директор

106-48

25.02.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

100	Биточки (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-918, Белок-30, Жиры-39, углеводы-141

Итого за день Калорийнос-894, Белок-29, Жиры-39, углеводы-141

Директор

Зав.

производством

Директор

124-96

25.02.2025 (вторник)

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

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

Завтрак

100	Биточки (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
70	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-836, Белок-29, Жиры-38, углеводы-120

Итого за день Калорийнос-836, Белок-29, Жиры-38, углеводы-120

Директор

Зав.

производством

Директор

124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-257, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
90	Биточки (свинина) окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное	Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-970, Белок-31, Жиры-42, углеводы-172
Итого за день		Калорийнос-1 685, Белок-46, Жиры-55, углеводы-315

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
90	Биточки (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-977, Белок-31, Жиры-42, углеводы-174
Полдник		
75	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-180, Белок-6, Жиры-7, углеводы-26
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийнос-336, Белок-7, Жиры-7, углеводы-68
Итого за день		Калорийнос-1 313, Белок-38, Жиры-48, углеводы-242

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	Сыр твердый	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
100	Биточки (свинина) окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное	Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-1 096, Белок-36, Жиры-48, углеводы-196

Итого за день Калорийнос-1 817, Белок-57, Жиры-69, углеводы-321

300-96

Директор



Зав.

производством

Директор



26.02.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак30 **Повидло**

Калорийнос-114, углеводы-24

Каша вязкая молочная200/10 **"Дружба" с маслом
сливочным**

Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34

молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Итого за день

Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Директор

Зав.

производством

Директор



26.02.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена200 **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**

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



26.02.2025 (среда)

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

40 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-898, Белок-25, Жиры-29, углеводы-104

Итого за день Калорийнос-898, Белок-24, Жиры-29, углеводы-104

124-96

Директор



Зав.

производством

Директор



26.02.2025 (среда)

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

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

70 **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

124-96

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

Завтрак30 **Повидло**

Калорийнос-114, углеводы-24

Каша вязкая молочная250/10 **"Дружба" с маслом**

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

сливочным

молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-729, Белок-22, Жиры-21, углеводы-120

Обед250 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

280 **Плов из бройлеров-цыплят**

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

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийнос-990, Белок-34, Жиры-34, углеводы-128

Итого за день

Калорийнос-1 719, Белок-56, Жиры-55, углеводы-249

Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 200 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
картофель свежий, огузки консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, 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 Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Полдник

- 75 **Булочка с маком** Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30
мука пшеничная в/с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная
- 200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25
сахар-песок, чай чёрный

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



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак20 **Повидло**

Калорийнос-76, углеводы-16

Каша вязкая молочная200/10 **"Дружба" с маслом**

Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34

сливочным

молоко, крупа пшено илифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак Калорийнос-617, Белок-19, Жиры-17, углеводы-104Обед200 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18

картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

240 **Плов из бройлеров-цыплят**

Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62

тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109**Итого за день** Калорийнос-1 474, Белок-47, Жиры-46, углеводы-213

256-08

Директор

Зав.
производством

Директор



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

90	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
	<i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис , мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	
150	Пюре картофельное	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
	<i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
	<i>сахар-песок, чай чёрный</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-156, Белок-1, Жиры-1, углеводы-42
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за день Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-24, углеводы-116

106-48

Директор

Зав.
производством

Директор

27.02.2025 (четверг)

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

200/10	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63
	<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>	
90	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
	<i>окороч б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис , мука пшеничная в/с, яйцо куриное</i>	
150	Пюре картофельное	Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
	<i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

106-48

Директор

Зав. _____
производством _____

Директор

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

- 100 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14
окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное
- 180 **Пюре картофельное** Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная
- 200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25
сахар-песок, чай чёрный
- 40 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-814, Белок-17, Жиры-28, углеводы-132

Итого за день Калорийнос-814, Белок-17, Жиры-28, углеводы-132

Директор

Зав.
производством

Директор



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

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

Завтрак

- 280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40,
углеводы-29
картофель свежий, окороч б/к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное,
морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная
- 200 **Кисель** Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
кисель плодово-ягодный, сахар-песок
- 70 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки** Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140

Итого за день Калорийнос-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

100 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14
 окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с

180 **Пюре картофельное** Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
 картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

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

40 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-814, Белок-17, Жиры-28, углеводы-132

Обед

**Борщ с капустой,
250/10 картофелем на курином
бульоне** Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78
 тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый,
 томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная

280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
 картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное,
 морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная

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

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

30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-1 001, Белок-46, Жиры-55, углеводы-219

Итого за день Калорийнос-1 815, Белок-64, Жиры-83, углеводы-351

300-96

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с

150 **Пюре картофельное** Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ 72,5%, 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 Завтрак Калорийнос-716, Белок-15, Жиры-25, углеводы-116

Обед

Борщ с капустой,
200/10 **картофелем на курином** Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63
бульоне

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, уксусная кислота 70 %

240 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
картофель свежий, окороч б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная

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

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

30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Итого за день Калорийнос-1 601, Белок-55, Жиры-70, углеводы-310

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

**Борщ с капустой,
200/10 картофелем на курином
бульоне**

Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушеная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %

240 Азу по-татарски (свинина)

Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25

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

200 Кисель

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед

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

Полдник

100 Гребешок с повидлом

Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37

мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник

Калорийнос-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день

Калорийнос-1 268, Белок-51, Жиры-57, углеводы-255

256-08

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

Завтрак40 **Повидло**

Калорийнос-152, углеводы-32

180 **Омлет натуральный**

Калорийнос-546, Белок-25, Жиры-48, углеводы-5

яйцо куриное, молоко, масло сливочное ГОСТ, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай с лимоном**

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

40 **Хлеб ржаной**

Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийнос-942, Белок-30, Жиры-49, углеводы-91**Итого за день** Калорийнос-942, Белок-30, Жиры-49, углеводы-91

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена200 **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 "кухмистер", лук репчатый,
масло подсолнечное, соль йодированная200 **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**Итого за день** Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

28.02.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

220 **Омлет натуральный**

Калорийнос-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6

яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай с лимоном**

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

50 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак Калорийнос-1105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100**Итого за день** Калорийнос-1105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

28.02.2025 (пятница)

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

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

Завтрак280 **Каша Царская с курой**

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

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

70 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки**

Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126**Итого за день** Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

30	Повидло	Калорийнос-114, углеводы-24
180	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-546, Белок-25, Жиры-48, углеводы-5
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-859, Белок-29, Жиры-49, углеводы-73

Обед

200	Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i>	Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17
240	Каша Царская с курой <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	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Итого за день Калорийнос-1 798, Белок-67, Жиры-94, углеводы-234

256-08

Директор

Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп-лапша на курином
бульоне**

Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17

макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, 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

Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

Полдник100 **Булочка дорожная**

Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33

мука пшеничная в/с, маргарин, 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

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40
220	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-1 105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100

Обед

250	Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i>	Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21
280	Каша Царская с курой <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	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-1 256, Белок-51, Жиры-64, углеводы-197
Итого за день		Калорийнос-2 361, Белок-88, Жиры-124, углеводы-297

300-96

Директор



Зав.

производством

Директор



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
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
Обед		Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163

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

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

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

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



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Зразы рубленые (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с корицей	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
Итого за Обед		Калорийнос-872, Белок-32, Жиры-28, углеводы-137

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Биточки (свинина)	Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
Итого за Обед		Калорийнос-1 083, Белок-37, Жиры-48, углеводы-157

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-21, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийность-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28
Итого за Обед		Калорийнос-935, Белок-32, Жиры-21, углеводы-168

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Каша Царская с курой	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-1 123, Белок-34, Жиры-40, углеводы-160

Директор



Зав.

Производством

Директор

