

05.05.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

90 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
 окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 **Макаронные изделия** Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
отварные

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

Директор



106-48

ООО "Восход-НТ"

05.05.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

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

Директор



106-48

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 молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110
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 Завтрак Калорийнос-826, Белок-31, Жиры-34, углеводы-164

Обед

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

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 цыплёнка-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

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

05.05.2025 (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



05.05.2025 (понедельник)

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

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

Завтрак

100 **Зразы рубленые (свинина)** 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 молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	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 капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
100	Зразы рубленые (свинина) окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Компот из свежих плодов яблоки, сахар-песок	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

Директор



Зав.

производством

Директор



06.05.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

250/10 **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

06.05.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

200 **Суп картофельный с
бобовыми**

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

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



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 картофельный с бобовыми**

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

картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10

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

крупка гречневая, 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 Обед

Калорийнос-977, Белок-31, Жиры-42, углеводы-174

Полдник75 **Булочка домашняя**

Калорийнос-180, Белок-6, Жиры-7, углеводы-26

мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

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



256-08

06.05.2025 (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) 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, соль йодированная	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
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-918, Белок-30, Жиры-39, углеводы-141

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

124-96

Директор

Зав.
производством

Директор



06.05.2025 (вторник)

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	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, соль йодированная	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	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

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	Сыр твердый	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
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-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная</i>	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
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 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



300-96

07.05.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Повидло	Калорийнос-114, углеводы-24
200/10	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34
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 Завтрак		Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112
Итого за день		Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Директор



Зав.

производством

Директор



07.05.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
200	Рассольник ленинградский на курином бульоне картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
240	Плов из бройлеров-цыплят тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов смесь компотная, сахар-песок	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109
Итого за день		Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Директор



Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Повидло	Калорийнос-76, углеводы-16
	Каша вязкая молочная	
200/10	"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-617, Белок-19, Жиры-17, углеводы-104

Обед

200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
	картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло 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
Итого за день		Калорийнос-1 474, Белок-47, Жиры-46, углеводы-213

Директор



Зав.

производством



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	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109
Полдник		
75	Булочка с маком <i>мука пшеничная в/с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийнос-312, Белок-10, Жиры-10, углеводы-55
Итого за день		Калорийнос-1 170, Белок-38, Жиры-38, углеводы-163

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

07.05.2025 (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



07.05.2025 (среда)

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

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**

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

курином бульоне

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 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

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



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

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

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

Директор



Зав.

производством

Директор



ООО "Восход-НТ"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

05.05.2025 (понедельник)

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

ООО «Восход-НТ»

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

06.05.2025 (вторник)

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

ООО "Восход-НТ"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

07.05.2025 (среда)

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

Директор



Зав. производством

Директор

