

03.09.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
220/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	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-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59

Итого за день Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59

Директор



Зав.

производством



106-48

03.09.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

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

Обед 2 смена

210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
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 колотая, сахар-песок	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

Итого за день Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

03.09.2025 (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-103

Итого за день Калорийнос-898, Белок-25, Жиры-29, углеводы-103

124-96

Директор



Зав.

Производством

Директор



03.09.2025 (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 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийное-66, Жиры-7
200/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийное-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийное-525, Белок-17, Жиры-25, углеводы-58

Обед

210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийное-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
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>	Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийное-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийное-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106
Итого за день		Калорийное-1 456, Белок-41, Жиры-54, углеводы-164

Директор

Зав.
производством

Директор



03.09.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

210 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Калорийное-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15

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

240 Плов из бройлеров-цыплят

Калорийное-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

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед Калорийное-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Полдник

100 Булочка с маком

Калорийное-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39

мука пшеничная в с. молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная

207 Чай с лимоном

Калорийное-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийное-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55

Итого за день Калорийное-1 289, Белок-36, Жиры-41, углеводы-161

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

03.09.2025 (среда)

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

Калорийное-132, Жиры-14

250/10 Каша вязкая рисовая с маслом сливочным

Калорийное-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16

молоко, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

207 Чай с лимоном

Калорийное-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

40 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак

Калорийное-679, Белок-21, Жиры-37, углеводы-66

Обед

250/10 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Калорийное-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19

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

280 Плов из бройлеров-цыплят

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

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

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийное-108

смесь компотная, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед

Калорийное-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120

Итого за день

Калорийное-1 735, Белок-48, Жиры-70, углеводы-186

Директор

Зав.
производством

Директор



04.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийное-190, углеводы-40

200 **Макаронные изделия с
твердым сыром**

Калорийное-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%

200 **Чай с сахаром**

Калорийное-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

40 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийное-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

Итого за день

Калорийное-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

Директор

Зав.

производством



106-48

04.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед210 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

Калорийное-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19

картофель свежий, ошпаренный, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)**

Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13

окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с.

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

200 **Кисель**

Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Итого за день

Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Директор

Зав.

производством



106-48

04.09.2025 (четверг)

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-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13

180 **Макаронные изделия
отварные** Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%

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

сахар-песок, кисель

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-914, Белок-22, Жиры-27, углеводы-111

Итого за день Калорийнос-914, Белок-22, Жиры-27, углеводы-111

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

ООО "Восход-НТ"

04.09.2025 (четверг)

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

100 **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., яйцо куриное

180 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39

крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

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

Итого за Обед Калорийнос-739, Белок-24, Жиры-30, углеводы-106

Итого за день Калорийнос-739, Белок-24, Жиры-30, углеводы-106

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 210 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийное-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с
- 150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72.5%, соль йодированная
- 200 **Кисель** Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42
кисель плодово-ягодный, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Полдник

- 100 **Гребешок с повидлом** Калорийное-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** Калорийное-93, углеводы-25
сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийное-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день Калорийное-1216, Белок-41, Жиры-45, углеводы-198

Директор



Зав.

производством

Директор



04.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийное-190, углеводы-40	
200	Макаронные изделия с твердым сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийное-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-87, углеводы-23	
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Завтрак		Калорийное-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134	

Обед

210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийное-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19	
90	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с</i>	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13	
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Обед		Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136	
Итого за день		Калорийное-1 539, Белок-45, Жиры-44, углеводы-270	

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

04.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийное-190, углеводы-40	
220	Макаронные изделия с твёрдым сыром <i>макаронные изделия, сыр твёрдый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийное-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-87, углеводы-23	
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
40	Хлеб ржаной	Калорийное-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20	
Итого за Завтрак		Калорийное-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143	

Обед

250	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийное-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22	
100	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок 6 к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в с</i>	Калорийное-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14	
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39	
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42	
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Обед		Калорийное-942, Белок-34, Жиры-38, углеводы-152	
Итого за день		Калорийное-1 696, Белок-51, Жиры-50, углеводы-295	

Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

05.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

200 **Запеканка из творога с рисом** Калорийное-536, Белок-30, Жиры-20, углеводы-73
 творог 9%, крупа рис., сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное ГОСТ 72,5%,
 соль йодированная, ванильный сахар

40 **Молоко сгущенное**

Калорийное-196, Белок-3, Жиры-12, углеводы-22

200 **Чай с сахаром**

Калорийное-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийное-955, Белок-38, Жиры-34, углеводы-147

Итого за день

Калорийное-1 695, Белок-62, Жиры-47, углеводы-200

106-48

Директор



Зав.

Производство



ООО "Восход-НТ"

05.09.2025 (пятница)

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 крупой
на курином бульоне**

Калорийное-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17

картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук
 репчатый, масло сливочное ГОСТ 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист

240 **Азу по-татарски (свинина)**

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

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

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийное-108

смесь компотная, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийное-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Итого за день

Калорийное-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

106-48

Директор



Зав.

Производство



05.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108, Белок-1, углеводы-35

ягоды с.м., 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-702, Белок-23, Жиры-12, углеводы-134

Итого за день Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-12, углеводы-134

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

05.09.2025 (пятница)

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 **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 "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108, Белок-1, углеводы-35

ягоды с.м., сахар-песок

60 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки**

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

Итого за Обед Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Итого за день Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

05.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис., сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийное-536, Белок-30, Жиры-20, углеводы-73	
40	Молоко сгущенное	Калорийное-196, Белок-3, Жиры-12, углеводы-22	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-87, углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Завтрак		Калорийное-955, Белок-38, Жиры-34, углеводы-147	
Обед			
200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийное-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17	
240	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок 6 к. лук репчатый, огуцы консерв., томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Калорийное-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25	
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийное-108	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Обед		Калорийное-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106	
Итого за день		Калорийное-1 695, Белок-62, Жиры-56, углеводы-253	

256-08

Директор



Зав.

производством

Директор



05.09.2025 (пятница)

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 пшеном на курином бульоне** Калорийное-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, раст 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист
- 240 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийное-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
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 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийное-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийное-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106Полдник

- 100 **Булочка дорожная** Калорийное-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
мука пшеничная в.с., маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная
- 207 **Чай с лимоном** Калорийное-65, углеводы-16
сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийное-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49**Итого за день** Калорийное-1 069, Белок-35, Жиры-33, углеводы-155

Директор



Зав. производством

Директор



256-08

05.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

220 **Запеканка из творога с рисом** Калорийное-589, Белок-33, Жиры-22, углеводы-80
 творог 9%, крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное ГОСТ 72.5%,
 соль йодированная, ванильный сахар

50 **Молоко сгущенное**

Калорийное-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28

200 **Чай с сахаром**

Калорийное-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

40 **Хлеб пшеничный**

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

40 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак Калорийное-1 103, Белок-43, Жиры-39, углеводы-170

Обед

250 **Суп картофельный с пшеном
на курином бульоне**

Калорийное-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22

картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук
 репчатый, масло сливочное ГОСТ 72.5%, масло подсолнечное, лавровый лист

280 **Азу по-татарски (свинина)**

Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40,
 углеводы-29

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

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

смесь компотная, сахар-песок

40 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийное-858, Белок-30, Жиры-27, углеводы-495

Итого за день Калорийное-1 960, Белок-72, Жиры-66, углеводы-665

Директор



Зав.

производством



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	Калорийное-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийное-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийное-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийное-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
Итого за Обед		Калорийное-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157
Итого за день		Калорийное-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157

ООО "Восход-НТ"

03.09.2025 (среда)

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	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийное-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийное-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийное-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с маком	Калорийное-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийное-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82
Итого за день		Калорийное-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82

ООО "Восход-НТ"

04.09.2025 (четверг)

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	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийное-95, Белок-9, Жиры-5, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийное-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Гребешок с повидлом	Калорийное-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийное-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90
Итого за день		Калорийное-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90

ООО "Восход-НТ"

05.09.2025 (пятница)

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 пшеном на курином бульоне	Калорийное-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийное-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийное-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка дорожная	Калорийное-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийное-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123
Итого за день		Калорийное-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123

Директор

Зав.
производством

02.09.2025 (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	Шницель из свинины	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

03.09.2025 (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>		
280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-20, 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		Калорийнос-1167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

04.09.2025 (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>		
100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
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
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-1091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161
Итого за день		Калорийнос-1091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

05.09.2025 (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	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
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-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167
Итого за день		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167

Директор

Зав.
производством