

22.09.2025 (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) 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	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-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99
Итого за день		Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Директор

Зав.
производством

Директор



22.09.2025 (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 капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-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-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Директор

Зав.
производством

Директор



22.09.2025 (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) <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, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
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

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

22.09.2025 (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) <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, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
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

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

**Щи из свежей капусты с
200/10 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 Макароны 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

22.09.2025 (понедельник)

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 пшеничная с маслом сливочным молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийное-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийное-93, углеводы-25
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-985, Белок-35, Жиры-45, углеводы-184

Обед

250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная	Калорийное-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
100	Зразы рубленые (свинина) окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панирочные, яйцо куриное, масло подсолнечное	Калорийное-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная	Калорийное-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Компот из свежих плодов яблоки, сахар-песок	Калорийное-196, Белок-1, 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 Обед		Калорийное-1 080, Белок-45, Жиры-36, углеводы-130
Итого за день		Калорийное-2 065, Белок-81, Жиры-81, углеводы-314

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Директор

Зав.
производством

Директор

ИР-65, Удесовы-282

Директор

25

Российская Федерация Самарская область
ОАО «Односторонней ответственности»
«Восход НТ»
ИНН 6623110362 ОГРН 1156623013129

23.09.2025 (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 пшени 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

106-48

23.09.2025 (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

степка 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

106-48

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Завтрак

100 Биточки (свинина)

Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26

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

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39

крупя гречневая, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

200 *Кисель*

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, 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-918, Белок-30, Жиры-39, углеводы-141

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

Директор

3aB

производством

Директор

124-96

23.09.2025 (вторник)

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

Завтрак

100 Биточки (свинина)

Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26

окорок 6 к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39

крупя гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

70 *Хлебы 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 Калорийно-836, Белок-29, Жиры-38, углеводы-120

Директор

Зав.

производством

Директор

124-96

23.09.2025 (вторник)

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 сушёная</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-1313, Белок-38, Жиры-48, углеводы-242

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

23.09.2025 (вторник)

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

Директор

Зав.
производством

Директор



23.09.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак200 **Фрукты свежие**

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

200/10 **Каша вязкая пшениная с
маслом сливочным**

Калорийнос-257, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39

молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, 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 Завтрак

Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143

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

крупа 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-970, Белок-31, Жиры-42, углеводы-172

Итого за день

Калорийнос-1 685, Белок-46, Жиры-55, углеводы-315

Директор

Зав.
производством _____

Директор



24.09.2025 (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**

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

сливочным200 **Чай с сахаром**

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

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

24.09.2025 (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

24.09.2025 (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-104

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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

24.09.2025 (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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Обед

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

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

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

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

смесь компотная, сахар-песок

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

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

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

Полдник

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

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийное-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 5-11 ДОВЗ

Директор

Российская Федерация, Свердловская область, г. Верхняя Салда
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №14»
Исх. № 14/2019
Итого: 1026600785595

Зав.
производством

Директор



24.09.2025 (среда)

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

сливочным200 **Чай с сахаром**

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

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-617, Белок-19, Жиры-17, углеводы-104

Обед200 **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 "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

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

Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Итого за день

Калорийнос-1 474, Белок-47, Жиры-46, углеводы-213

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

25.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

- | Завтрак | |
|---------|---|
| 90 | Тефтели 2 вариант (свинина)
окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в с., яйцо куриное
Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12 |
| 150 | Пюре картофельное
картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, 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-156, Белок-1, Жиры-1, углеводы-42 |
| 30 | Хлеб ржаной
Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |

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

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

Директор

Зав.

производством

Директор

106-48

ООО "Восход-НТ"

25.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

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

Итого за Обед 2 смена Калорийно-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195

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

Директор

3aB

производством

Директор

106-48

25.09.2025 (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-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



25.09.2025 (четверг)

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

- 280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40,
 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 **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



25.09.2025 (четверг)

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 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, окорок 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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

25.09.2025 (четверг)

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
ококор 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

- 200/10 **Борщ с капустой,
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 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, ококор 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



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Завтрак

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

40 Хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной**

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

Обед

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 "кузмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная.

280 Азу по-татарски (свинина) Калорийно-с-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29

200 Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок, мука пшеничная в с, соль йодированная Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

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

30 **Хлеб ржаной**

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор

300-96

26.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

40 Повидло

Калорийнос-152, углеводы-32

180 Омлет натуральный

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

200 Чай с лимоном

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

Калорийнос-63, углеводы-15

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

106-48

Директор

Зав.
производством

26.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена200 Суп-лапша на курином
бульонеКалорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36,
углеводы-17

240 Каша Царская с курой

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

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

200 Чай с сахаром

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

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

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

106-48

Директор

Зав.
производством

26.09.2025 (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



26.09.2025 (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)
-----------	--------------------	--

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



26.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп-лапша на курином бульоне**

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

240 **Каша Царская с курой**

макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная

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

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

Полдник100 **Булочка дорожная**

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

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

207 **Чай с лимоном**

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Калорийнос-65, углеводы-16

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



26.09.2025 (пятница)

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

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

200 Чай с лимоном

яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

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

Обед200 Суп-лапша на курином
бульоне

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

240 Каша Царская с курой

макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная

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

200 Чай с сахаром

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

26.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

200 **Чай с лимоном**

яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

Калорийнос-63, углеводы-15

50 **Хлеб пшеничный**

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

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

Обед250 **Суп-лапша на курином
бульоне**

Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21

280 **Каша Царская с курой**

макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная

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

200 **Чай с сахаром**

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

Калорийнос-93, углеводы-25

40 **Хлеб пшеничный**

сахар-песок, чай чёрный

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



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

22.09.2025 (понедельник)

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-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163

ООО "Восход-НТ"

23.09.2025 (вторник)

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

ООО "Восход-НТ"

24.09.2025 (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	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

ООО "Восход-НТ"

25.09.2025 (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	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

ООО "Восход-НТ"

26.09.2025 (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-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

ООО «Восход-НТ»

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"

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

ООО "Восход-НТ"

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

ООО "Восход-НТ"

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



ООО "Восход-НТ"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

22.09.2025 (понедельник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-290, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка с корицей	Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-684, Белок-29, Жиры-18, углеводы-115
Обед		Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163

ООО "Восход-НТ"

23.09.2025 (вторник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка домашняя	Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163

ООО "Восход-НТ"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

24.09.2025 (среда)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка с маком	Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30
Итого за Обед		Калорийнос-555, Белок-22, Жиры-16, углеводы-81

ООО "Восход-НТ"

25.09.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28
Итого за Обед		Калорийнос-799, Белок-37, Жиры-54, углеводы-177

ООО "Восход-НТ"

26.09.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша на курином бульоне	Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-866, Белок-41, Жиры-48, углеводы-154

Директор

Зав.
производством

Директор



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

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

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

ООО "Восход-НТ"

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

ООО "Восход-НТ"

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

Школа

«Восход-НТ»