

29.09.2025 (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) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
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
Итого за Завтрак		Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93
Итого за день		Калорийнос-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93

Директор

Зав.
производством

Директор



29.09.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед 2 смена		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
90	Зразы рубленые (свинина) <i>Окорок б.к., хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-5, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
207	Компот из свежих плодов <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
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-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118
Итого за день		Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Директор

Зав.
производством

Директор



29.09.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак100 **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, соль йодированная

Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24

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-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110**Итого за день** Калорийнос-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

124-96

Директор

Зав.
производством _____

Директор



29.09.2025 (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)
-----------	--------------------	--

Завтрак100 **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 **Каша гречневая рассыпчатая**

крупка гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24

70 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки**

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

Итого за Завтрак Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118**Итого за день** Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118

124-96

Директор

Зав.
производством _____

Директор



29.09.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

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

180 **Макаронные изделия** Калорийное-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
отварные
 макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийное-93, углеводы-25
 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-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Обед

250/10 **Щи из свежей капусты с** Калорийное-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
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

100 **Котлеты рубленые из** Калорийное-156, Белок-21, Жиры-5, углеводы-7
бройлеров-цыплят
 тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная

180 **Рис припущенный** Калорийное-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
 крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, 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-941, Белок-45, Жиры-23, углеводы-125

Итого за день Калорийное-1708, Белок-75, Жиры-48, углеводы-235

300-96

Директор

Зав.
производством

Директор



29.09.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

Калорийное-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 *Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят*

Калорийное-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная

150 *Рис припущенный*

Калорийное-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52

крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, 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-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Полдник

100 *Булочка с корицей*

Калорийное-225, Белок-6, Жиры-5, углеводы-39

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

200 *Чай с сахаром*

Калорийное-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийное-312, Белок-6, Жиры-5, углеводы-62

Итого за день Калорийное-1141, Белок-46, Жиры-24, углеводы-171

Директор

Зав.
производством

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

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

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийное-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
 макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийное-93, углеводы-25
 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-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Обед

200/10 **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** Калорийное-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 **Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят** Калорийное-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
 тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная

150 **Рис припущенный** Калорийное-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
 крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, 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-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Итого за день Калорийное-1497, Белок-65, Жиры-42, углеводы-208

Директор



Зав.
производством _____

Директор



256-08

30.09.2025 (вторник)

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

100	Фрукты свежие	Калорийное-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16	
220/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийное-291, Белок-10, Жиры-12, углеводы-43	
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	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 Завтрак

Калорийное-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

Итого за день

Калорийное-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

106-48

Директор



Зав.

производством

Директор



30.09.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная	Калорийное-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53	
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10	
90	Шницель из свинины окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная	Калорийное-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24	
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийное-60, углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный	Калорийное-48, Белок-2, углеводы-10	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	

Итого за Обед

Калорийное-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159

Итого за день

Калорийное-1 532, Белок-45, Жиры-55, углеводы-302

106-48

Директор



Зав.

производством

Директор



30.09.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

250/10 **Каша пшеничная с маслом
сливочным**

Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49

Молоко 3,2%, крупа пшено, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная

200 *Кисель*

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

Концентрат кисель, сахар

200 *Фрукты свежие*

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

Яблоко.

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 Калорийно-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153

Итого за день Калорийно-с-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153

Директор

Зав

производством

Директор

124-96

30.09.2025 (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 Шницель из свинины

Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26

окорок 6 к, сухари панировочные, масло сливочное ГОСТ, яйцо куриное, соль йодированная

150 *Каша гречневая рассыпчатая*

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

крупя гречневая, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

60 *Хлебоцы из кукурузной или рисовой муки*

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

Итого за Обед Калорийно-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

Итого за день Калорийно-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

Директор

3aB

ПРОИЗВОДСТВОМ

Директор

124-96

30.09.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

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
200	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-153

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера I 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	Шницель из свинины <i>окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
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-942, Белок-34, Жиры-46, углеводы-190

Итого за день Калорийнос-1 720, Белок-51, Жиры-62, углеводы-342

Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

30.09.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп картофельный с бобовыми**

Калорийное-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**

Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10

90 **Шницель из свинины**

Калорийное-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24

окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийное-60, углеводы-15

сахар-песок, чай чёрный

20 **Хлеб пшеничный**

Калорийное-48, Белок-2, углеводы-10

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийное-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159

Полдник100 **Булочка домашняя**

Калорийное-240, Белок-8, Жиры-9, углеводы-35

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

200 **Кисель**

Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

Итого за Полдник

Калорийное-396, Белок-9, Жиры-9, углеводы-77

Итого за день

Калорийное-1 213, Белок-39, Жиры-50, углеводы-236

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

200	Фрукты свежие	Калорийное-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	Калорийное-266, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	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 Завтрак		Калорийное-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	Калорийное-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10
90	Шницель из свинины окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная	Калорийное-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийное-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийное-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийное-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159
Итого за день		Калорийное-1 532, Белок-45, Жиры-55, углеводы-302

256-08

Директор



Зав.

производством

Директор



01.10.2025 (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

Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14

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

200 Чай с лимоном

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

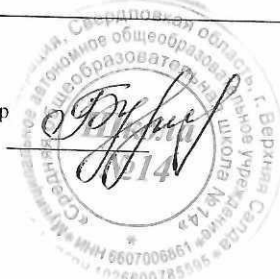
Итого за Завтрак

Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59

Итого за день

Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

01.10.2025 (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

Борщ с капустой и

210 картофелем на курином
бульоне

Калорийнос-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

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

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

01.10.2025 (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

Директор



Зав.
производством _____

Директор



124-96

01.10.2025 (среда)

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

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

Завтрак

280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис., морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло
подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок

70 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки**

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

Итого за Обед Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

Итого за день Калорийнос-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

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 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Калорийнос-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

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-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Полдник

100 Булочка с маком

Калорийнос-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

Калорийнос-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

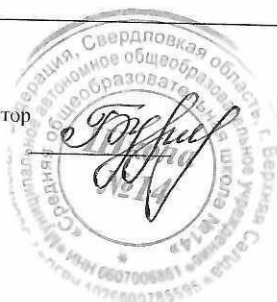
Итого за Полдник

Калорийнос-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55

Итого за день

Калорийнос-1 289, Белок-36, Жиры-41, углеводы-161

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийное-66, Жиры-7
200/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным молоко, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийное-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	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 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	Калорийное-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	Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов смесь компотная, сахар-песок	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



256-08

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 вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
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-679, Белок-21, Жиры-37, углеводы-66

Обед

250/10	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>	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
280	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-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
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-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120

Итого за день Калорийнос-1 735, Белок-48, Жиры-70, углеводы-186

Директор



Зав.

производством

Директор



300-96

02.10.2025 (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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

50 Повидло

Калорийнос-190, углеводы-40

200 Макароны изделия с
твердым сыром

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

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

200 Чай с сахаром

Калорийнос-87, углеводы-23

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-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

Итого за день

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

Директор

Зав.

производством

106-48

02.10.2025 (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

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

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

90 Тефтели 2 вариант (свинина)

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

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

150 Каша гречневая рассыпчатая

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

крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, 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-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Итого за день

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

Директор

Зав.

производством

106-48

02.10.2025 (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

02.10.2025 (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

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 <i>картофель свежий, 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

Полдник

100	Гребешок с повидлом <i>мука пшеничная в с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийное-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-93, углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийное-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день

Калорийное-1 216, Белок-41, Жиры-45, углеводы-198

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Обед210 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

картофель свежий, огурцы консерв., 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

Итого за день

Калорийное-1 539, Белок-45, Жиры-44, углеводы-270

256-08

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)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак50 **Повидло**

Калорийное-190, углеводы-40

220 **Макаронные изделия с
твердым сыром**

Калорийное-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41

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

40 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак Калорийное-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143Обед250 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

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

100 **Тефтели 2 вариант (свинина)**

Калорийное-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14

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

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Кисель**

Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, 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-942, Белок-34, Жиры-38, углеводы-152**Итого за день** Калорийное-1 696, Белок-51, Жиры-50, углеводы-295**300-96**

Директор



Зав.

производством

Директор



03.10.2025 (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-66, углеводы-253

106-48

Директор

Зав.
производством

Директор

03.10.2025 (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, огузки 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.
производством

Директор

03.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак280 **Азу по-татарски (свинина)**

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

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

200 **Чай с лимоном**

ягоды с м, сахар-песок

Калорийнос-65, Белок-0,21, жиры-0,03, углеводы-74,1

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

03.10.2025 (пятница)

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

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

Завтрак280 **Азу по-татарски (свинина)**

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

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

200 **Чай с лимоном**

ягоды с м, сахар-песок

Калорийнос-65, Белок-0,21, жиры-0,03, углеводы-74,1

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

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 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 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, 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-106

Полдник100 **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

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 б.к., лук репчатый, огурцы 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



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

220	Запеканка из творога с рисом творог 9%, крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар	Калорийное-589, Белок-33, Жиры-22, углеводы-80	
50	Молоко сгущенное	Калорийное-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	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-1 103, Белок-43, Жиры-39, углеводы-170

Обед

250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне 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	Калорийное-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22	
280	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огуцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль йодированная	Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29	
200	Компот из смеси сухофруктов смесь компотная, сахар-песок	Калорийное-108	
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-125

Итого за день Калорийное-1 960, Белок-72, Жиры-66, углеводы-295

300-96

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)
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийное-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
207	Чай с лимоном	Калорийное-65, углеводы-16
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 корицей	Калорийное-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
Итого за Обед		Калорийное-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105
Итого за день		Калорийное-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105

ООО "Восход-НТ"

30.09.2023 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	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"

01.10.2025 (среда)

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 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"

02.10.2025 (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	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"

03.10.2025 (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 картофельный с пиццей 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

Директор

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Зразы рубленые (свинина)	Калорийное-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Рис припущенный	Калорийное-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207	Чай с лимоном	Калорийное-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка с корицей	Калорийное-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29

Итого за Обед Калорийное-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

Итого за день Калорийное-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

ООО "Восход-НТ"

30.09.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Шницель из свинины	Калорийное-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром	Калорийное-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка домашняя	Калорийное-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27

Итого за Обед Калорийное-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

Итого за день Калорийное-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

01.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийное-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийное-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийное-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39

Итого за Обед Калорийное-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

Итого за день Калорийное-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

02.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийное-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель	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
100	Гребешок с повидлом	Калорийное-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37

Итого за Обед Калорийное-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

Итого за день Калорийное-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

03.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийное-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийное-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33

Итого за Обед Калорийное-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167

Итого за день Калорийное-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167

Директор

Зав.

производством

Директор

