

06.10.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак90 **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

106-48

ООО "Восход-НТ"

06.10.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед200/10 **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

106-48

06.10.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 **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

06.10.2025 (понедельник)

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 **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

06.10.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10 Масло сливочное

Калорийнос-66, Жиры-7

220/10 Каша пшеничная с маслом  
сливочным

Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110

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

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

**Итого за Завтрак** Калорийнос-826, Белок-31, Жиры-34, углеводы-164Обед200/10 Щи из свежей капусты с  
картофелем на курином  
бульоне

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

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

90 Зразы рубленые (свинина)

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

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

150 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

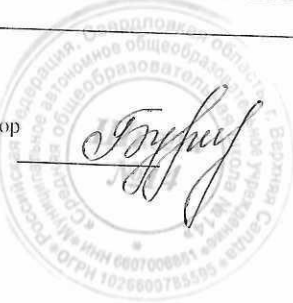
Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

30 Хлеб ржаной

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

**Итого за Обед** Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118**Итого за день** Калорийнос-1 785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-282

Директор

Зав.  
производством

Директор



256-08

06.10.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

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

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

**90** **Зразы рубленые (свинина)**

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

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

**150** **Макаронные изделия 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, орешки хлебобулочные, 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

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

|        |                                                                                                                                                        |                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 20     | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                 | Калорийнос-132, Жиры-14                         |
| 250/10 | <b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b><br><small>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small> | Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124 |
| 200    | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар-песок, чай чёрный</small>                                                                                         | Калорийнос-93, углеводы-25                      |
| 40     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                  | Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19     |
| 30     | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                     | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15     |

Итого за Завтрак Калорийнос-985, Белок-35, Жиры-45, углеводы-184

Обед

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

Итого за Обед Калорийнос-1 080, Белок-45, Жиры-36, углеводы-130

Итого за день Калорийнос-2 065, Белок-81, Жиры-81, углеводы-314

Директор

Зав.  
производством

Директор



300-96

07.10.2025 (вторник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

250/10 **Каша вязкая пшениная с  
маслом сливочным**

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

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

*кисель плодово-ягодный, сахар-песок*

120 **Фрукты свежие**

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

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

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

Директор


Зав.  
производством

Директор



106-48

07.10.2025 (вторник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

200 **Суп картофельный с  
бобовыми**

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

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

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15

90 **Биточки (свинина)**

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

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

*крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная*

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

*сахар-песок, чай чёрный*

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

**Итого за Обед** Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179**Итого за день** Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179

Директор


Зав.  
производством

Директор



106-48

07.10.2025 (вторник)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

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

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

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

124-96

Директор

Зав.  
производством

Директор

07.10.2025 (вторник)

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

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

Завтрак

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

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

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

124-96

Директор

Зав.  
производством

Директор

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак200 **Фрукты свежие**

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

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

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

молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, 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 Завтрак**

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

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 **Биточки (свинина)**

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

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

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-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

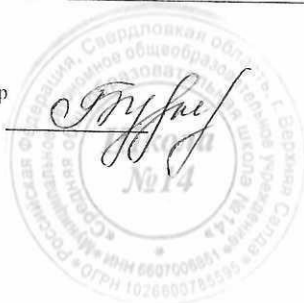
**Итого за Обед**

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

**Итого за день**

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

Директор

Зав.  
производством

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп картофельный с бобовыми**

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

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

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-977, Белок-31, Жиры-42, углеводы-174Полдник75 **Булочка домашняя**

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

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

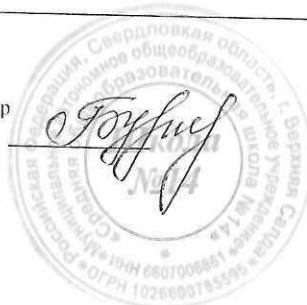
200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

**Итого за Полдник** Калорийнос-336, Белок-7, Жиры-7, углеводы-68**Итого за день** Калорийнос-1313, Белок-38, Жиры-48, углеводы-242

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

Завтрак

|        |                                                                                                                                                          |                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 20     | <b>Сыр твердый</b>                                                                                                                                       | Калорийное-75, Белок-5, Жиры-6                 |
| 250/10 | <b>Каша вязкая пшениная с<br/>маслом сливочным</b><br><i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийное-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49 |
| 200    | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>                                                                                              | Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42           |
| 40     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                    | Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19    |
| 30     | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                       | Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15    |

Итого за Завтрак

Калорийное-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125

Обед

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

Итого за Обед

Калорийное-1 096, Белок-36, Жиры-48, углеводы-196

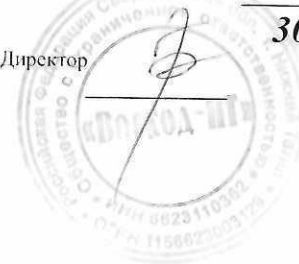
Итого за день

Калорийное-1 817, Белок-57, Жиры-69, углеводы-321

Директор

Зав.  
производством

Директор



300-96

08.10.2025 (среда)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак30 **Повидло**

Калорийнос-114, углеводы-24

**Каша вязкая молочная**200/10 **"Дружба" с маслом**

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

**сливочным**

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

**Итого за Завтрак** Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112**Итого за день** Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Директор

Зав.

производством

Директор

106-48

08.10.2025 (среда)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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** 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 2 смена** Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109**Итого за день** Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Директор

Зав.

производством

Директор

106-48

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 20                      | <b>Повидло</b>                                                                                                                                            | Калорийное-76, углеводы-16                                                     |
|                         | <b>Каша вязкая молочная</b>                                                                                                                               |                                                                                |
| 200/10                  | <b>"Дружба" с маслом сливочным</b>                                                                                                                        | Калорийное-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34                                 |
|                         | <small>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</small>                                     |                                                                                |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                                      | Калорийное-93, углеводы-25                                                     |
|                         | <small>сахар-песок, чай чёрный</small>                                                                                                                    |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                     | Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                        | Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                           | Калорийное-617, Белок-19, Жиры-17, углеводы-104                                |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200                     | <b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b>                                                                                                        | Калорийное-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18                                    |
|                         | <small>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</small>                     |                                                                                |
| 240                     | <b>Плов из бройлеров-цыплят</b>                                                                                                                           | Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62                                 |
|                         | <small>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</small> |                                                                                |
| 200                     | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                                                                                                                        | Калорийное-108                                                                 |
|                         | <small>смесь компотная, сахар-песок</small>                                                                                                               |                                                                                |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                     | Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                        | Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                           | Калорийное-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109                                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                           | Калорийное-1474, Белок-47, Жиры-46, углеводы-213                               |

Директор

Зав.  
производством

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 200 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийное-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18  
картофель свежий, о.урцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 240 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62  
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** 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-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

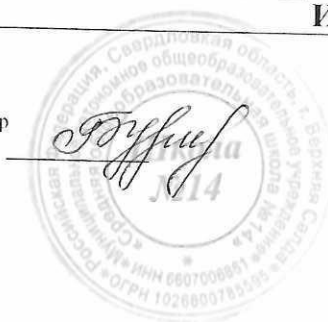
Полдник

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

Итого за Полдник Калорийное-312, Белок-10, Жиры-10, углеводы-55

Итого за день Калорийное-1 170, Белок-38, Жиры-38, углеводы-163

Директор

Зав.  
производством

Директор



256-08

**МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ**

## Завтрак

Калорийнос-114, углеводы-24

**250/10 "Дружба" с маслом сливочным**

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

малоко, крупа тишено шифованное, крупа рис , масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

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

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

**Итого за Завтрак** Калорийное-729, Белок-22, Жиры-21, углеводы-120

Обед

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

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

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

Смесь компотная, сахар-песок

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

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

**Итого за Обед** Калорийно-990, Белок-34, Жиры-34, углеводы-128

**Итого за день** Калорийное-1 719, Белок-56, Жиры-55, углеводы-249

*Григорьев*

Зав.  
ПРОИЗВОДСТВОМ

Директор

Директор

*300-96*

09.10.2025 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-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** Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33  
 картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная

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

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

106-48

Директор

Зав.  
производством

Директор

ООО "Восход-ИТ"

09.10.2025 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

**Борщ с капустой,**  
 200/10 **картофелем на курином** Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63  
**бульоне**  
 тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый,  
 томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-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** Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49  
 картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, 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 2 смена** Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195

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

106-48

Директор

Зав.  
производством

Директор

09.10.2025 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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



124-96

09.10.2025 (четверг)

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

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

Завтрак

- 280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40,  
 углеводы-29  
 картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное,  
 морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль йодированная
- 200 **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



124-96



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

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

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

**240 Азу по-татарски (свинина)**

Калорийное-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**

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-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

Полдник

**100 Гребешок с повидлом**

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

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

**200 Чай с сахаром**

Калорийное-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

**Итого за Полдник**

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

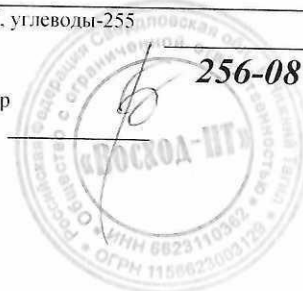
**Итого за день**

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

Директор

Зав.  
производством

Директор



256-08

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

|     |                                                                                                                           |                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 100 | <b>Тефтели 2 вариант (свинина)</b><br><i>окорок б к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в с</i> | Калорийное-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14 |
| 180 | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная</i>                | Калорийное-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар-песок, чай чёрный</i>                                                                    | Калорийное-93, углеводы-25                    |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                     | Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19   |
| 30  | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                        | Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15   |

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

Обед

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 250/10 | <b>Борщ с капустой,<br/>картофелем на курином<br/>бульоне</b><br><i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийное-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78              |
| 280    | <b>Азу по-татарски (свинина)</b><br><i>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огузцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>                                                                         | Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29 |
| 200    | <b>Кисель</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42                        |
| 30     | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                 |
| 30     | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                 |

Итого за Обед Калорийное-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

10.10.2025 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

|     |                                                                                                               |                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 40  | <b>Повидло</b>                                                                                                | Калорийнос-152, углеводы-32                   |
| 180 | <b>Омлет натуральный</b><br>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная | Калорийнос-546, Белок-25, Жиры-48, углеводы-5 |
| 200 | <b>Чай с лимоном</b><br>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный                                                | Калорийнос-63, углеводы-15                    |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                         | Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19   |
| 40  | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                            | Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20   |

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

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

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



106-48

10.10.2025 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

|     |                                                                                                                                                                                 |                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 200 | <b>Суп-лапша на курином бульоне</b><br>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная                                             | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17 |
| 240 | <b>Каша Царская с курой</b><br>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62              |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар-песок, чай чёрный                                                                                                                                 | Калорийнос-93, углеводы-25                                  |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                           | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14                 |
| 30  | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                              | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15                 |

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

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

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



106-48

10.10.2025 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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

124-96

Директор

Зав.  
производством

Директор



ООО "Восход-НТ"

10.10.2025 (пятница)

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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

124-96

Директор

Зав.  
производством

Директор



10.10.2025 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

Завтрак30 **Повидло**

Калорийнос-114, углеводы-24

180 **Омлет натуральный**

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

яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное, раст. 72,5%, 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-859, Белок-29, Жиры-49, углеводы-73

Обед200 **Суп-лапша на курином  
бульоне**

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

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

240 **Каша Царская с курой**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

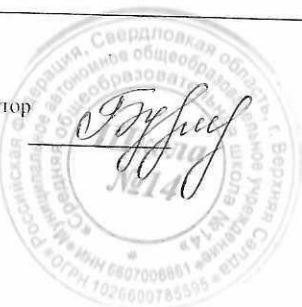
**Итого за Обед**

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

**Итого за день**

Калорийнос-1 798, Белок-67, Жиры-94, углеводы-234

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



256-08

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп-лапша на курином бульоне**

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

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

240 **Каша Царская с курой**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

**Итого за Обед** Калорийнос-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169Полдник100 **Булочка дорожная**

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

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

207 **Чай с лимоном**

Калорийнос-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

**Итого за Полдник** Калорийнос-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49**Итого за день** Калорийнос-1 396, Белок-53, Жиры-64, углеводы-218

Директор

Зав.  
производством

Директор



256-08

10.10.2025 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 подсолнечное, масло сливочное гост 72.5%, 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-1 105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100

Обед250 **Суп-лапша на курином  
бульоне**

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

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

280 **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

40 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

**Итого за Обед**

Калорийнос-1 256, Белок-51, Жиры-64, углеводы-197

**Итого за день**

Калорийнос-2 361, Белок-88, Жиры-124, углеводы-297

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



300-96

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

| Выход (г)     | Наименование блюда          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                |

| Выход (г)     | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                 |

| Выход (г)     | Наименование блюда                             | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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                                |

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

ООО «Восход-НТ»

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

07.10.2025 (вторник)

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

ООО "Восход-НТ"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

08.10.2025 (среда)

| Выход<br>(г)  | Наименование блюда          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обед</b>   |                             |                                                                                |
| 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"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

09.10.2025 (четверг)

| Выход<br>(г)  | Наименование блюда        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обед</b>   |                           |                                                                                |
| 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"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

10.10.2025 (пятница)

| Выход<br>(г)  | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Обед</b>   |                      |                                                                                |
| 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

