

13.10.2025 (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

Зав.
производством _____

106-48

ООО "Восход-НТ"

13.10.2025 (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 черный</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

Зав.
производством _____

106-48

13.10.2025 (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-110Зав.
производством _____

13.10.2025 (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**

крупа 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-118Зав.
производством _____

124-96

13.10.2025 (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)**

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

Калорийное-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25

**180 Макаaronные изделия
отварные**

макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

Калорийное-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26

200 Чай с сахаром

сахар-песок, чай чёрный

Калорийное-93, углеводы-25

40 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак

Калорийное-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Обед**250/100 Щи из свежей капусты с
картофелем на курином
бульоне**

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

Калорийное-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26

**100 Котлеты рубленые из
бройлеров-цыплят**

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

Калорийное-156, Белок-21, Жиры-5, углеводы-7

180 Рис припущенный

крупа рис., масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

Калорийное-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63

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-941, Белок-45, Жиры-23, углеводы-155

Итого за день

Калорийное-1708, Белок-75, Жиры-49, углеводы-265

И.С. Директор

Зав.
производством _____

Директор



13.10.2025 (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 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

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

И.О. Директор

Зав.
производством

256-08

13.10.2025 (понедельник)

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) <i>окорок 6 к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийное-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	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
Итого за Завтрак		Калорийное-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Обед

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийное-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийное-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
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-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109
Итого за день		Калорийное-1 497, Белок-65, Жиры-42, углеводы-208

Зав.
производством _____

14.10.2025 (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

Зав.
производством

ООО "Восход-НТ"

14.10.2025 (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

Зав.
производством

14.10.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак250/10 **Каша пшеничная с маслом сливочным**

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

Молоко 3,2%, крупа пшеница, 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 Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153**Итого за день** Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153Зав.
производством _____

124-96

14.10.2025 (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)
-----------	--------------------	--

Завтрак100 **Шницель из свинины**

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

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

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

60 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки**

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

Итого за Обед Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113**Итого за день** Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113Зав.
производством _____

124-96

14.10.2025 (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**

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

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

200 **Кисель**

Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

200 **Фрукты свежие**

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

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

250 **Суп картофельный с
бобовыми**

Калорийное-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66

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

100 **Шницель из свинины**

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

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-93, углеводы-25

сахар-песок, чай черный

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-942, Белок-34, Жиры-46, углеводы-190**Итого за день** Калорийное-1 720, Белок-51, Жиры-62, углеводы-342

300-96

Зав.
производством

14.10.2025 (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., сахар панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

крупка 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-159Полдник100 **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

Зав.
производством _____



14.10.2025 (вторник)

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



Зав.
производством _____



256-08

15.10.2025 (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 молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	Калорийнос-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59
Итого за день		Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59

Зав.
производством _____

106-48

15.10.2025 (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		
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 сушеная, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
240	Плов из бройлеров-цыплят тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов смесь компотная, сахар-песок	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101
Итого за день		Калорийнос-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

Зав.
производством _____

106-48

15.10.2025 (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

124-96

Зав.
производством _____

ООО "Восход-НТ"

15.10.2025 (среда)

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

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

Завтрак

- 280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло
подсолнечное, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 70 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки** Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

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

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

124-96

Зав.
производством _____

15.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20 Масло сливочное

Калорийное-132, Жиры-14

250/10 Каша вязкая рисовая с маслом
сливочным

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

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

207 Чай с лимоном

Калорийное-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

40 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак Калорийное-679, Белок-21, Жиры-37, углеводы-66

Обед250/10 Борщ с капустой и
картофелем на курином
бульоне

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

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

280 Плов из бройлеров-цыплят

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

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "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-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120

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

И.о. Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

15.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

210 **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

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

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

240 **Плов из бройлеров-цыплят**

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

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

200 **Компот из смеси сухофруктов**

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-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Полдник

100 **Булочка с маком**

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

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

207 **Чай с лимоном**

Калорийное-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

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

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

И.С. Директор

Зав.
производством

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

И.С. Директор

Свердловская область
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №14»
г. Верхняя Салда
Школа №14
ИНН 660700885

Директор

256-08

Российская Федерация Свердловская обл. г. Нижний Тагил
Общество с ограниченной ответственностью
«Восход-НТ»
ИНН 8823110362
ОГРН 1156823003129

16.10.2025 (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	Калорийное-190, углеводы-40	
200	Макаронные изделия с твердым сыром	Калорийное-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37	
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%		
200	Чай с сахаром	Калорийное-87, углеводы-23	
	сахар-песок, чай чёрный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	

Итого за Завтрак Калорийное-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

Итого за день Калорийное-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

106-48

Зав.
производством

Директор



16.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийное-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
	картофель свежий, ошпаренный, 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

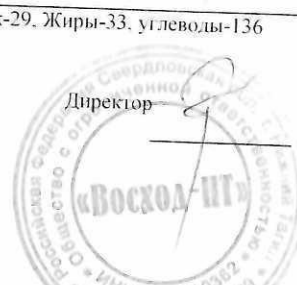
Итого за Обед Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

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

106-48

Зав.
производством

Директор



16.10.2025 (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)	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%	Калорийное-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Кисель сахар-песок, кисель	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42
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-914, Белок-22, Жиры-27, углеводы-111

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

Зав.
производством _____

16.10.2025 (четверг)

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	Тефтели 2 вариант (свинина) окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в с. яйцо куриное	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная	Калорийное-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийное-93, углеводы-25
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийное-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

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

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

Зав.
производством _____

16.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийное-190, углеводы-40

220 **Макаронные изделия с
твердым сыром**

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

200 **Чай с сахаром**

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

Калорийное-87, углеводы-23

40 **Хлеб пшеничный**

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

40 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийное-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143

Обед250 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

картофель свежий, сосиски 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

И. С. Директор

Зав.
производством

Директор



16.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийное-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
90	Тефтели 2 вариант (свинина) окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в с	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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 Обед		Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136
Полдник		
100	Гребешок с повидлом мука пшеничная в с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, орешки хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное	Калорийное-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	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

И.О. Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

16.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

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-134Обед210 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

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

Зав.
производством

17.10.2025 (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**
 сахар-песок, чай чёрный

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

Итого за день

Калорийное-1 695, Белок-62, Жиры-59, углеводы-269



Зав.
производством _____



106-48

ООО "Восход-НТ"

17.10.2025 (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, сосиски консерв., томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль йодированная

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

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

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

Итого за день

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



Зав.
производством _____



106-48

17.10.2025 (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, огурцы 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-134Зав.
производством _____

124-96

ООО "Восход-НТ"

17.10.2025 (пятница)

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

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

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

картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огурцы 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

И.о. Директор

Зав.
производством _____

Директор



124-96

17.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

- 220 **Запеканка из творога с рисом** Калорийное-589, Белок-33, Жиры-22, углеводы-80
 творог 9%, крупа рис., сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное ГОСТ 72,5%,
 соль йодированная, ванильный сахар
- 50 **Молоко сгущенное** Калорийное-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28
- 200 **Чай с сахаром** Калорийное-87, углеводы-23
 сахар-песок, чай чёрный
- 40 **Хлеб пшеничный** Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
- 40 **Хлеб ржаной** Калорийное-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

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

Обед

- 250 **Суп картофельный с пшеном на курином бульоне** Калорийное-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22
 картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное ГОСТ 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист
- 280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40,
 углеводы-29
 картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, охотцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с., соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийное-108
 смесь компотная, сахар-песок
- 40 **Хлеб пшеничный** Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийное-858, Белок-30, Жиры-27, углеводы-125

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

300-96

И.о. Директор

Зав.
производством

17.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	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-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
240	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок о.к., лук репчатый, огуцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная	Калорийное-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
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-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106
<u>Полдник</u>		
100	Булочка дорожная мука пшеничная в с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная	Калорийное-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
207	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	Калорийное-65, углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийное-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49
Итого за день		Калорийное-1 069, Белок-35, Жиры-33, углеводы-155

И.с. Директор

Зав.
производством

Директор

256-08



17.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийное-536, Белок-30, Жиры-20, углеводы-73	
40	Молоко сгущенное	Калорийное-196, Белок-3, Жиры-12, углеводы-22	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-87, углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Завтрак		Калорийное-955, Белок-38, Жиры-34, углеводы-147	

Обед

200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное ГОСТ 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийное-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17	
240	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок 6 к, лук репчатый, 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

И.о. Директора

Зав.
производством

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"

14.10.2023 (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"

15.10.2023 (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"

16.10.2023 (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"

17.10.2023 (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 пшеном на курином бульоне	Калорийное-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийное-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийное-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка дрожжевая	Калорийное-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-41
Итого за Обед		Калорийное-751, Белок-23, Жиры-34, углеводы-123
Итого за день		Калорийное-751, Белок-23, Жиры-34, углеводы-123



Зав. производством



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Обед</u>	
100	Зразы рубленные (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Рис припущенный	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
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-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162
	Итого за день	Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

ООО "Восход-НТ"

14.10.2025 (вторник)

Выход (г)		Наименование б.пода	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>			
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"

15.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

16.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Обед</u>	
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"

17.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей		
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-14
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-1, углеводы-16
Итого за Обед		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167
Итого за день		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167

Зав.
производством

