

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль поваренная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	Компот из свежих плодов	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-753, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98
Итого за день		Калорийнос-753, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль поваренная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	Компот из свежих плодов	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24
70	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-760, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98
Итого за день		Калорийнос-760, Белок-27, Жиры-23, углеводы-98

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Масло сливочное	Калорийное-132, Жиры-14
250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным молоко, крупа пшеничная шлифованная, масло сливочное, соль 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийное-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийное-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Обед

250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная	Калорийное-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
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	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль 72,5%, соль йодированная	Калорийное-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
200	Компот из свежих плодов яблоки, сахар-песок	Калорийное-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

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>		
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, курица цыпленок-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i>	Калорийное-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сахар натуровочный, 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	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийное-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийное-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118
<u>Полдник</u>		
75	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в.с., сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, орехи же, хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийное-169, Белок-4, Жиры-4, углеводы-29
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-93, углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийное-262, Белок-5, Жиры-4, углеводы-54
Итого за день		Калорийное-1 222, Белок-44, Жиры-35, углеводы-172

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

20.10.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийное-66, Жиры-7
220/10	Каша пшеничная с маслом сливочным молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийное-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	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-826, Белок-31, Жиры-34, углеводы-164

Обед

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная	Калорийное-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Зразы рубленые (свинина) окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное	Калорийное-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийное-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Компот из свежих плодов яблоки, сахар-песок	Калорийное-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийное-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118
Итого за день		Калорийное-1785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-282

Директор

Зав.
производством

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
120	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

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

Директор

Зав
производством

106-48

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>степка ц бр. охл., картофель свежий, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	Биточки (свинина) <i>окорок б к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

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

Директор

Зав
производством

106-48

21.10.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

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

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

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

124-96

Директор

Зав.
производством

Директор



21.10.2025 (вторник)

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

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

Завтрак

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

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

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

124-96

Директор

Зав.
производством

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Сыр твердый	Калорийное-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшенино шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийное-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми <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	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10
100	Биточки (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийное-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
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 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

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 **Биточки (свинина)**

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

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

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

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

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-336, Белок-7, Жиры-7, углеводы-68**Итого за день** Калорийное-1 313, Белок-38, Жиры-48, углеводы-242

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200	Фрукты свежие	Калорийное-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-257, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийное-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка крылечка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная</i>	Калорийное-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10
90	Биточки (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийное-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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 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



256-08

22.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

30	Повидло	Калорийное-114, углеводы-24
	Каша вязкая молочная	
200/10	"Дружба" с маслом сливочным	Калорийное-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34
	молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Калорийное-93, углеводы-25
	сахар-песок, чай чёрный	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийное-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Итого за день Калорийное-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Директор

Зав
производителем

22.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийное-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	Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
	тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	
200	Компот из смеси сухофруктов	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 2 смена Калорийное-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Итого за день Калорийное-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Директор

Зав
производителем

22.10.2025 (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-104

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

124-96



Зав.
производством _____



22.10.2025 (среда)

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

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

Завтрак

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

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

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

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

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

124-96



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Повидло	Калорийное-114, углеводы-24
	Каша вязкая молочная	
250/10	"Дружба" с маслом сливочным	Калорийное-386, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42
	молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное раст 72.5%, сахар-песок, соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Калорийное-93, углеводы-25
	сахар-песок, чай чёрный	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийное-729, Белок-22, Жиры-21, углеводы-120
<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийное-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
	картофель свежий, огурцы консерв, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	
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	
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-990, Белок-34, Жиры-34, углеводы-128
Итого за день		Калорийное-1 719, Белок-56, Жиры-55, углеводы-249

Директор



Зам.

производства

Директор



300-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 200 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийное-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 240 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** 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-1170, Белок-38, Жиры-38, углеводы-163

Директор

Зав
производством

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
20	Повидло	Калорийное-76, углеводы-16
	Каша вязкая молочная	
200/10	"Дружба" с маслом сливочным	Калорийное-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34
	<i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное, ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль, подпорованная</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийное-93, углеводы-25
	<i>сахар-песок, чай чёрный</i>	
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-617, Белок-19, Жиры-17, углеводы-104
Обед		
200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийное-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
	<i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, подпорованная</i>	
240	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
	<i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль, подпорованная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийное-108
	<i>смесь компотная, сахар-песок</i>	
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
Итого за день		Калорийное-1 474, Белок-47, Жиры-46, углеводы-213



Зав.
производством _____



256-08

23.10.2025 (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) <i>окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с., яйцо куриное</i>	Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14
180	Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное, соль поваренная</i>	Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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

Зав.
производством

124-96

23.10.2025 (четверг)

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

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

Завтрак

280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "кухмашер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль поваренная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
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

Зав.
производством

124-96

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

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 **Пюре картофельное** Калорийное-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
 картофель свежий, молоко, масло сливочное 82% в.с., соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийное-93, углеводы-25
 сахар-песок, чай черный

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-814, Белок-17, Жиры-28, углеводы-132

Обед

**Борщ с капустой,
250/10 картофелем на курином
бульоне** Калорийное-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78
 тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый,
 томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушеная, сахар-песок, соль йодированная

280 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
 картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, бурый консерв., томатная паста "кухмистер", 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-1 001, Белок-46, Жиры-55, углеводы-219

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



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

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, адрица 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



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

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	Пюре картофельное картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная	Калорийное-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	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-716, Белок-15, Жиры-25, углеводы-116

Обед

200/10	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне 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 %	Калорийное-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63
240	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, о.ушры консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с, соль йодированная	Калорийное-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
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-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

Итого за день Калорийное-1 601, Белок-55, Жиры-70, углеводы-310

Директор



Зав.

производством



256-08

24.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

40	Повидло	Калорийное-152, углеводы-32
180	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль, подсолнечное, соевый подсолнечный</i>	Калорийное-546, Белок-25, Жиры-48, углеводы-5
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийное-63, углеводы-15
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-942, Белок-30, Жиры-49, углеводы-91

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

Директор

Зав.
производством

Директор



106-48

24.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200	Суп-лапша на курином бульоне <i>бедра цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль, подсолнечное</i>	Калорийное-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17
240	Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль, подсолнечное</i>	Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</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 Обед 2 смена Калорийное-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

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

Директор

Зав.
производством

Директор



106-48

24.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40
220	Омлет натуральный яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль, молоко подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай черный	Калорийнос-63, углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийнос-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-1105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100

Итого за день Калорийнос-1105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

24.10.2025 (пятница)

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

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

Завтрак

280	Каша Царская с курой тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийнос-93, углеводы-25
70	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126

Итого за день Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийное-190, углеводы-40
220	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное, соль 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай черный</i>	Калорийное-63, углеводы-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийное-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийное-1105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100

Обед

250	Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i>	Калорийное-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21
280	Каша Царская с курой <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийное-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	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 Обед Калорийное-1256, Белок-51, Жиры-64, углеводы-197

Итого за день Калорийное-2361, Белок-88, Жиры-124, углеводы-297



Директор

Директор
протокол

Директор

300-96

24.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп-лапша на курином бульоне**

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

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

240 **Каша Царская с курой**

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

тушка цыпленка-бройлера I сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, 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-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

Полдник100 **Булочка дорожная**

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

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

207 **Чай с лимоном**

Калорийное-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник

Калорийное-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49

Итого за день

Калорийное-1 396, Белок-53, Жиры-64, углеводы-218

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак30 **Повидло**

Калорийное-114, углеводы-24

180 **Омлет натуральный**

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

яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное, соль 2,5%, соль йодированная

200 **Чай с лимоном**

Калорийное-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийное-859, Белок-29, Жиры-49, углеводы-73

Обед200 **Суп-лапша на курином
бульоне**

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

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

240 **Каши Царская с курой**

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

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, 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-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

Итого за день

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

Директор



Зав.

участков



256-08

ООО "Восход-НТ"

21.10.2025 (вторник)

ООО "Восход-НТ"

22.10.2025 (среда)

ООО "Восход-НТ"

23.10.2025 (четверг)

ООО "Восход-НТ"

24.10.2025 (пятница)

Директор

Зав.
производством



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

ООО «Восход-НТ»

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

ООО "Восход-НТ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-21, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийность-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

ООО "Восход-НТ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28
Итого за Обед		Калорийнос-935, Белок-32, Жиры-21, углеводы-168

ООО "Восход-НТ"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Каша Царская с курой	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-1 123, Белок-34, Жиры-40, углеводы-160

Директор

Зав.
производством

Директор

