

27.10.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	м. пен. (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 <i>молоко, крупа пшеничная, сливочное масло 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-291, Белок-10, Жиры-12, углеводы-43	
200	Кисель <i>кисель пшенично-яблочный, 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-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

Итого за день Калорийное-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

106-48

Директор



Зав.

производством

Директор



27.10.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, морковь, лук репчатый, тушенка мясная-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	Шницель из свинины <i>окорок св. свинины, сахар-песок, масло сливочное, соль 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийное-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24	
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	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-1532, Белок-45, Жиры-53, углеводы-302

106-48

Директор



Зав.

производством

Директор



27.10.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

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

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

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

200 **Кисель**

Концентрат кисель, сахар

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

200 **Фрукты свежие**

Яблоко.

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

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

27.10.2025 (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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100 **Шницель из свинины**

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

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

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

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай чёрный

Калорийнос-93, углеводы-25

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-113

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

250/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
100	Шницель из свинины <i>окорок б.к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-942, Белок-34, Жиры-46, углеводы-190

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

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

Итого за Обед Калорийнос-817, Белок-30, Жиры-41, углеводы-159

Полдник

100	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в.с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-240, Белок-8, Жиры-9, углеводы-35
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

Итого за Полдник Калорийнос-396, Белок-9, Жиры-9, углеводы-77

Итого за день Калорийнос-1 213, Белок-39, Жиры-50, углеводы-236

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 82,5%, сахар-песок, соль поваренная</i>	Калорийное-266, 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, морковь, лук репчатый, тушка цыпленка-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	Шницель из свинины <i>окорок св., сахар-песок, масло сливочное 82,5%, яйцо куриное, соль поваренная</i>	Калорийное-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, молоко, масло сливочное 82,5%, соль поваренная</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай зеленый</i>	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-1532, Белок-45, Жиры-55, углеводы-302

Директор

Зав.
проект. состав

Директор



256-08

28.10.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

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

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийное-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
 макаронные изделия, лук репчатый, соль подсолнечная

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

Итого за Завтрак Калорийное-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93

Итого за день Калорийное-591, Белок-24, Жиры-21, углеводы-93

Директор



Зав.

прин. вост.пом.

Директор



106-48

28.10.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование б.пола	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** Калорийное-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
 капуста свежая, морковь, свекла, сметана 20%, лук репчатый, бульон куриный, картофель 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль подсолнечная

90 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийное-135, Белок-14, Жиры-5, углеводы-22
 Окорок б.к. хлеб "христианский", лук репчатый, сушен. петрушечные, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль подсолнечная

150 **Макаронные изделия отварные** Калорийное-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
 макаронные изделия, лук репчатый, соль подсолнечная

207 **Компот из свежих плодов** Калорийное-196, Белок-1, углеводы-23
 сахар-песок, яблоки, груши, ягоды черной смородины

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

20 **Хлеб ржаной** Калорийное-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийное-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Итого за день Калорийное-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Директор



Зав.

прин. вост.пом.

Директор



106-48

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) <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 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
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-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Обед

250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
100	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-156, Белок-21, Жиры-5, углеводы-7
180	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-941, Белок-45, Жиры-23, углеводы-125

Итого за день Калорийнос-1 708, Белок-75, Жиры-48, углеводы-235

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)
-----------	--------------------	--

Обед

200/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i>	Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Полдник

100	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в.с, сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-225, Белок-6, Жиры-5, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23

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

Итого за день Калорийнос-1 141, Белок-46, Жиры-24, углеводы-171

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

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

150 **Макаронные изделия** Калорийное-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
отварные

макаронные изделия "Макароны" ГОСТ 72,5%, соль поваренная

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

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** Калорийное-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
картофелем на курином

бульоне

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

90 **Котлеты рубленые из** Калорийное-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
бройлеров-цыплят

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

150 **Рис припущенный** Калорийное-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
 крупа рис, масло растительное ГОСТ 72,5%, соль поваренная

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

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

30 **Хлеб ржаной** Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийное-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

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

Директ



Зав
 проработавшим



256-08

МАΟΥ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийное-66, Жиры-7
220/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72 8%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон свежий, чай черный</i>	Калорийное-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийное-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59
Итого за день		Калорийное-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59



3aB
FROM 3BO, IC FROM



106-48

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	Калорийное-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
	<i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, петрушка сушеная, сахар-песок, соль йодированная</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 йодированная</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
20	Хлеб ржаной	Калорийное-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийное-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101
Итого за день		Калорийное-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101



3413
HPOH TBO TC TROM



106-48

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

- 280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло
подсолнечное, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 40 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-898, Белок-25, Жиры-29, углеводы-103

Итого за день Калорийнос-898, Белок-25, Жиры-29, углеводы-103

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

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

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

Завтрак

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

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
250/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Обед

250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
280	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-1 057, Белок-27, Жиры-33, углеводы-120

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

Директор

Зав.
производством

Директор



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 и****210 картофелем на курином
бульоне**

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

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

240 Плов из бройлеров-цыплят

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

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

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед

Калорийнос-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Полдник**100 Булочка с маком**

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

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

207 Чай с лимоном

Калорийнос-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник

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

Итого за день

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

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийное-66, Жиры-7
200/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	Калорийное-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
	молоко, крупа рис., масло сливочное, соль 72,5% сахар-песок, соль йодированная	
200	Чай с лимоном	Калорийное-63, углеводы-15
	сахар-песок, лимон свежий, 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 Завтрак		Калорийное-525, Белок-17, Жиры-25, углеводы-58

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%, помидоры консервированные "кухмистер", 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, помидоры консервированные "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль, укроп свежий	
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийное-108
	сладость компоты, 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
Итого за день		Калорийное-1456, Белок-41, Жиры-54, углеводы-164



Зав.
протокол



256-08

МАΟΥ СОИИ №14 1-4 КТ

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийность-190, углеводы-40
200	Макаронные изделия с твердым сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное раст. 72,5%</i>	Калорийность-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-87, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийное-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-164

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

106-48

Директ

255

EPIDIOLOBOLECTROM

Index



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
	<i>картофель свежий, курицы консервы, морковь свежая, укроп перья, лук репчатый, масло подсолнечное, соль по вкусу</i>	
90	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
	<i>окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупы рис, специи по вкусу</i>	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
	<i>крупы гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль по вкусу</i>	
200	Кисель	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42
	<i>кисель плодово-ягодный, 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 в Обед Калорийность-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

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

106-48

Директор

3444

PROLIFERATION

Директор



30.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

100 **Тефтели 2 вариант(свинина)** Калорийнос-259, , Белок-8, Жиры-18, углеводы-13

180 **Макаронные изделия** Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26

отварные

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

200 **Кисель** Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

сахар-песок, кисель

40 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

40 **Хлеб ржаной** Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийнос-914, Белок-22, Жиры-27, углеводы-111

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

Директор



Зав.
производством

Директор



124-96

30.10.2025 (четверг)

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

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

Завтрак

100 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13

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

180 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39

крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

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

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

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

Директор



Зав.
производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40	
220	Макаронные изделия с твердым сыром макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%	Калорийнос-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41	
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-87, углеводы-23	
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20	

Итого за Завтрак Калорийнос-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143

Обед

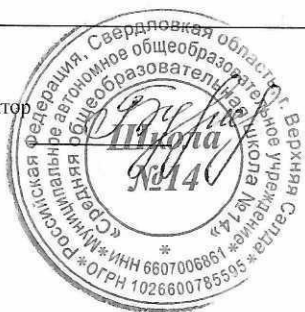
250	Рассольник ленинградский на курином бульоне картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22	
100	Тефтели 2 вариант (свинина) окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с	Калорийнос-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14	
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39	
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42	
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	

Итого за Обед Калорийнос-942, Белок-34, Жиры-38, углеводы-152

Итого за день Калорийнос-1 696, Белок-51, Жиры-50, углеводы-295

300-96

Директор

Зав.
производством _____

Директор



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** Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная
- 90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с
- 150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная
- 200 **Кисель** Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
кисель плодово-ягодный, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Полдник

- 100 **Гребешок с повидлом** Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное
- 200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25
сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийнос-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день Калорийнос-1 216, Белок-41, Жиры-45, углеводы-198

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль 72,5%</i>	Калорийное-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийное-87, углеводы-23	
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	
Обед			
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель, морковь, лук репчатый, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль по вкусу</i>	Калорийное-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19	
90	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок св.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с</i>	Калорийное-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13	
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль 72,5%, соль по вкусу</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Обед		Калорийное-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136	
Итого за день		Калорийное-1539, Белок-45, Жиры-44, углеводы-270	

256-08

Директор

За
протоколом

Директор



31.10.2025 (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 поваренная, ванильный сахар
- 40 **Молоко сгущенное** Калорийное-196, Белок-3, Жиры-12, углеводы-22
- 200 **Чай с сахаром** Калорийное-87, углеводы-23
 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 Завтрак

Калорийное-955, Белок-38, Жиры-34, углеводы-147

Итого за день

Калорийное-1 695, Белок-62, Жиры-56, углеводы-253

106-48

Директор



Зав.

протокол

Директор



31.10.2025 (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 с кож., яйцо куриное, бульон куриный, 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 св., лук репчатый, курица копчен., томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная с солью поваренная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийное-108
 смесь сухофруктов, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед

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

Итого за день

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

106-48

Директор



Зав.

протокол

Директор



31.10.2025 (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-134



Зав.
производством _____

Директор _____



124-96

31.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл. б/глютенная 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



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

Завтрак

220	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>	Калорийнос-589, Белок-33, Жиры-22, углеводы-80	
50	Молоко сгущенное	Калорийнос-245, Белок-4, Жиры-15, углеводы-28	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23	
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
40	Хлеб ржаной	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20	

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

Обед

250	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>	Калорийнос-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22	
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29	
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108	
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-858, Белок-30, Жиры-27, углеводы-125

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

300-96

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 200 **Суп картофельный с пшеном на курином бульоне** Калорийнос-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)** Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
картофель свежий, окорок б.к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Полдник

- 100 **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-1 069, Белок-35, Жиры-33, углеводы-155

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

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	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
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-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157
Итого за день		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157

ООО "Восход-НТ"

28.10.2023 (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>		
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с корицей	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
Итого за Обед		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105
Итого за день		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105

ООО "Восход-НТ"

29.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82
Итого за день		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82

ООО "Восход-НТ"

30.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-95, Белок-9, Жиры-5, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90
Итого за день		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90

ООО "Восход-НТ"

31.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	Калорийнос-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка обжаренная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123
Итого за день		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123

Директор

Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Шницель из свинины	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

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

ООО "Восход-НТ"

28.10.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Зразы рубленые (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"

29.10.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

280	Плов из бройлеров-цыплят	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"

30.10.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

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

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

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

ООО "Восход-НТ"

31.10.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

280	Азу по-татарски (свинина)	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-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33

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

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

Директор

Зав.

производством

Директор

