

17.11.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак150 **Фрукты свежие**

Калорийнос-118, Белок-1, Жиры-1, углеводы-25

Каша вязкая пшениная с маслом250/10 **сливочным**

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

200

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

Кисель

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

40

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

30

Хлеб пшеничный

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

20

Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-682, Белок-21, Жиры-21, углеводы-117

Итого за день

Калорийнос-682, Белок-21, Жиры-21, углеводы-117

124-96

Директор

Зав.
производством

Директор



17.11.2025 (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 **Шницель из свинины**

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

Окорок 0 к, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодирован.

180 **Каша гречневая вязкая**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

70

Хлебцы из кукурузной или рисовой муки

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

Итого за Обед

Калорийнос-602, Белок-25, Жиры-37, углеводы-96

Итого за день

Калорийнос-602, Белок-25, Жиры-37, углеводы-96

124-96

Директор

Зав.
производством

Директор



17.11.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак20 **Сыр твердый**

Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6

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

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

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, 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-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125Обед250 **Суп картофельный с
бобовыми**

Калорийнос-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**

Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10

100 **Биточки (свинина)**

Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26

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

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-1 096, Белок-36, Жиры-48, углеводы-196**Итого за день** Калорийнос-1 817, Белок-57, Жиры-69, углеводы-321

Директор

Зав.
производством _____

Директор



17.11.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп картофельный с бобовыми**

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

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

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10

90 **Биточки (свинина)**

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

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийнос-977, Белок-31, Жиры-42, углеводы-174

Полдник75 **Булочка домашняя**

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

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

Итого за Полдник

Калорийнос-336, Белок-7, Жиры-7, углеводы-68

Итого за день

Калорийнос-1313, Белок-38, Жиры-48, углеводы-242

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

17.11.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак200 **Фрукты свежие**

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

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

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

молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное ГОСТ 72.5%, сахар-песок, 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 Завтрак Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143Обед200 **Суп картофельный с
бобовыми**

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

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

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10

90 **Биточки (свинина)**

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

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72.5%, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-970, Белок-31, Жиры-42, углеводы-172**Итого за день** Калорийнос-1 685, Белок-46, Жиры-55, углеводы-315

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

18.11.2025 (вторник)

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) окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99
Итого за день		Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

Директор

Зав.
производством

Директор



106-48

18.11.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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 капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная	Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21
90	Зразы рубленые (свинина) окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное	Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	Компот из свежих плодов яблоки, сахар-песок	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118
Итого за день		Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Директор

Зав.
производством

Директор



106-48

18.11.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Застраг</i>		

Завтрак

100 Зразы рубленые (свинина)

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

180 Макароны изделия

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

отварные

макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

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 Калорийно-753, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

Итого за день Калорийно-753, Белок-26, Жиры-24, углеводы-98

124-96

Зав. _____
производством _____

Директор



ООО "Восход-НТ"

18.11.2025 (вторник)

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

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

Завтрак

100 Зразы рубленые (свинина)

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

180 Макароны изделия

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

отварные

макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

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

124-96

Зав.
производством

Директор



18.11.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

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

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

90 **Зразы рубленые (свинина)**

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

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

150 **Макаронные изделия отварные**

Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

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

200 **Компот из свежих плодов**

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23

яблоки, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Полдник

75 **Булочка с корицей**

Калорийнос-169, Белок-4, Жиры-4, углеводы-29

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник

Калорийнос-262, Белок-5, Жиры-4, углеводы-54

Итого за день

Калорийнос-1 222, Белок-44, Жиры-35, углеводы-172



Зав.
производством _____

Директор



256-08

18.11.2025 (вторник)

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

Калорийнос-66, Жиры-7

220/10 Каша пшеничная с маслом
сливочным

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

200 Чай с сахаром
сахар-песок, чай чёрный

Калорийнос-93, углеводы-25

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак Калорийнос-826, Белок-31, Жиры-34, углеводы-164

Обед200/10 Щи из свежей капусты с
картофелем на курином
бульоне

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

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

90 Зразы рубленые (свинина)

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

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

150 Макароны изделия
отварные

Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная

200 Компот из свежих плодов

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23

яблоки, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед Калорийнос-960, Белок-39, Жиры-31, углеводы-118

Итого за день Калорийнос-1 785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-282

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

18.11.2025 (вторник)

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 пшеничная с маслом
сливочным

Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124

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

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

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-985, Белок-35, Жиры-45, углеводы-184

Обед

Щи из свежей капусты с

250/10 картофелем на курином
бульоне

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

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

100 Зразы рубленые (свинина)

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

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

180 Макароны изделия
отварные

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

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

200 Компот из свежих плодов

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23

яблоки, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед

Калорийнос-1 080, Белок-45, Жиры-36, углеводы-130

Итого за день

Калорийнос-2 065, Белок-81, Жиры-81, углеводы-314

Зав.
производством _____

Директор _____



300-96

19.11.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак30 **Повидло**

Калорийнос-114, углеводы-24

Каша вязкая молочная200/10 **"Дружба" с маслом сливочным**

Калорийнос-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**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Итого за день

Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-112

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

19.11.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена200 **Рассольник ленинградский на курином бульоне**

Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18

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

240 **Плов из бройлеров-цыплят**

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

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

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед 2 смена

Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Итого за день

Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

19.11.2025 (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

Директор



Зав.

производством

Директор



19.11.2025 (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

Директор



Зав.

производством

Директор



19.11.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак30 **Повидло**

Калорийнос-114, углеводы-24

Каша вязкая молочная250/10 **"Дружба" с маслом
сливочным**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-729, Белок-22, Жиры-21, углеводы-120

Обед250 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

Калорийнос-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**

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

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис., морковь свежая, томатная паста "кухмистер", 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 Обед

Калорийнос-990, Белок-34, Жиры-34, углеводы-128

Итого за день

Калорийнос-1 719, Белок-56, Жиры-55, углеводы-249

Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

19.11.2025 (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

- 200 **Рассольник ленинградский на курином бульоне** Калорийнос-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** 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-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Полдник

- 75 **Булочка с маком**

Калорийнос-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**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

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

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

Директор



Зав.
производством

Директор



256-08

19.11.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак20 **Повидло**

Калорийнос-76, углеводы-16

Каша вязкая молочная200/10 **"Дружба" с маслом
сливочным**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-617, Белок-19, Жиры-17, углеводы-104

Обед200 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

Калорийнос-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**

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-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109

Итого за день

Калорийнос-1 474, Белок-47, Жиры-46, углеводы-213

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

20.11.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

- 90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с., яйцо куриное
- 150 **Пюре картофельное** Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная
- 200 **Чай с сахаром** Калорийнос-93, углеводы-25
сахар-песок, чай чёрный
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-156, Белок-1, Жиры-1, углеводы-42
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-24, углеводы-116

Итого за день Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-24, углеводы-116

Директор

Зав.
производством

Директор



106-48

20.11.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

- Борщ с капустой,**
200/10 **картофелем на курином** Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63
бульоне
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная
- 90 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12
окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с., яйцо куриное
- 150 **Пюре картофельное** Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная
- 200 **Кисель** Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
кисель плодово-ягодный, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195

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

Директор

Зав.
производством

Директор



106-48

20.11.2025 (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) окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с., яйцо куриное	Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14
180	Пюре картофельное картофель свежий, молоко, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная	Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

20.11.2025 (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		
280	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, ошурцы 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	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

20.11.2025 (четверг)

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) окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с.	Калорийнос-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14
180	Пюре картофельное картофель свежий, молоко, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	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

Обед

250/10	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 сушёная, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78
280	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огузки консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль йодированная	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Кисель кисель плодово-ягодный, сахар-песок	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

Итого за Обед Калорийнос-1 001, Белок-46, Жиры-55, углеводы-219

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

Директор

Зав.
производством

Директор



300-96

20.11.2025 (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

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

Калорийнос-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)

Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25

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

200 Кисель

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

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-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

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

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 **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 **Пюре картофельное** Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49
 картофель свежий, молоко, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

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

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

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

Итого за Завтрак Калорийнос-716, Белок-15, Жиры-25, углеводы-116

Обед

Борщ с капустой,
 200/10 **картофелем на курином** Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63
бульоне

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

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 **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-886, Белок-39, Жиры-45, углеводы-194

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

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

21.11.2025 (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

Калорийнос-152, углеводы-32

180 Омлет натуральный

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

яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная

200 Чай с лимоном

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

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-942, Белок-30, Жиры-49, углеводы-91

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

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

21.11.2025 (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

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

бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная

240 Каша Царская с курой

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

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

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



106-48

21.11.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

220 **Омлет натуральный**

Калорийнос-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6

яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай с лимоном**

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

50 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-120, Белок-4, Жиры-1, углеводы-24

30 **Хлеб ржаной**

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

21.11.2025 (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 **Каша Царская с курой**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

70 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки**

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

21.11.2025 (пятница)

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 ГОСТ 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</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-1 105, 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 "кухмастер", 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-1 256, Белок-51, Жиры-64, углеводы-197

Итого за день Калорийное-2 361, Белок-88, Жиры-124, углеводы-297

Директор

Зав.
производством

Директор



21.11.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

200 **Суп-лапша на курином бульоне**

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

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

240 **Каша Царская с курой**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

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

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



Директор

Зав.
производством _____



Директор

256-08

21.11.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

30 Повидло

Калорийнос-114, углеводы-24

180 Омлет натуральный

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

яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

200 Чай с лимоном

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак Калорийнос-859, Белок-29, Жиры-49, углеводы-73

Обед200 Суп-лапша на курином
бульоне

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

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

240 Каша Царская с курой

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

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

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

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

Итого за день Калорийнос-1 798, Белок-67, Жиры-94, углеводы-234

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

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



ООО "Восход-НТ"

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

17.11.2025 (понедельник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка домашняя	Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27
Итого за Обед		Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163

ООО "Восход-НТ"

18.11.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-290, Белок-21, Жиры-13, углеводы-33
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
200	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
30	Булочка с корицей	Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-684, Белок-29, Жиры-18, углеводы-115

ООО "Восход-НТ"

19.11.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка с маком	Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30
Итого за Обед		Калорийнос-555, Белок-22, Жиры-16, углеводы-81

ООО "Восход-НТ"

20.11.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250/10	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне	Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28
Итого за Обед		Калорийнос-799, Белок-37, Жиры-54, углеводы-177

ООО "Восход-НТ"

21.11.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп-лапша на курином бульоне	Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-866, Белок-41, Жиры-48, углеводы-154

Директор

Зав.
производством

Директор

