

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | |
| 90 | Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22 |
| 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 Завтрак | | Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99 |
| Итого за день | | Калорийнос-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99 |



Зав.
производством _____



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 <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера I сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная</i> | Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21 |
| 90 | Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22 |
| 200 | Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i> | 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 |



Зав.
производством _____



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 йодированная</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 _____



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 йодированная</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 _____



124-96

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 сушёная, соль йодированная</i> | Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21 |
| 90 | Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22 |
| 200 | Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i> | 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 |
| Полдник | | |
| 75 | 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-169, Белок-4, Жиры-4, углеводы-29 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i> | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| Итого за Полдник | | Калорийнос-262, Белок-5, Жиры-4, углеводы-54 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 222, Белок-44, Жиры-35, углеводы-172 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 10 | Масло сливочное | Калорийнос-66, Жиры-7 |
| 220/10 | Каша пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110 |
| 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 Завтрак | | Калорийнос-826, Белок-31, Жиры-34, углеводы-164 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 сушёная, соль йодированная</i> | Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-21 |
| 90 | Зразы рубленые (свинина) <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-15, углеводы-22 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22 |
| 200 | Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i> | 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-1 785, Белок-70, Жиры-65, углеводы-282 |

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 20 | Масло сливочное | Калорийнос-132, Жиры-14 |
| 250/10 | Каша пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124 |
| 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-985, Белок-35, Жиры-45, углеводы-184 |
| <u>Обед</u> | | |
| 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 | 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 | Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар-песок</i> | 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-1 080, Белок-45, Жиры-36, углеводы-130 |
| Итого за день | | Калорийнос-2 065, Белок-81, Жиры-81, углеводы-314 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | |
| 30 | Повидло | Калорийнос-114, углеводы-24 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным <i>молоко, крупа тшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34 |
| 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 Завтрак | | Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-114 |
| Итого за день | | Калорийнос-655, Белок-19, Жиры-17, углеводы-114 |



Зав. производством _____



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 <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| 240 | 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-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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 2 смена | | Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-28, углеводы-109 |
| Итого за день | | Калорийнос-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109 |

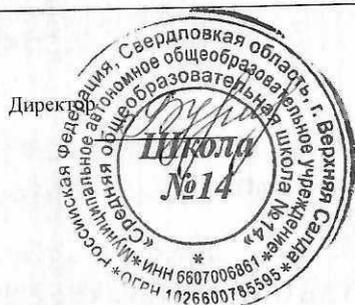


Зав. производством _____



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 <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 |
| 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-30, углеводы-104 |



Зав. производством _____



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 <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 |
| 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 |



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 | | |
| 200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, ошурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| 240 | 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-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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-857, Белок-28, Жиры-29, углеводы-109 |
| Полдник | | |
| 75 | Булочка с маком <i>мука пшеничная в с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная</i> | Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i> | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| 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



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

| | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 20 | Повидло | Калорийнос-76, углеводы-16 |
| | Каша вязкая молочная | |
| 200/10 | "Дружба" с маслом сливочным | Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34 |
| | <i>молоко, крупа пшено или/франовое, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| | <i>сахар-песок, чай чёрный</i> | |
| 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 |

Обед

| | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| | <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | |
| 240 | Плов из бройлеров-цыплят | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| | <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийнос-108 |
| | <i>смесь компотная, сахар-песок</i> | |
| 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

256-08

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

| | | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 30 | Повидло | Калорийнос-114, углеводы-24 |
| | Каша вязкая молочная | |
| 250/10 | "Дружба" с маслом сливочным | Калорийнос-386, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42 |
| | <i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| | <i>сахар-песок, чай чёрный</i> | |
| 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 |

Обед

| | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 250 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22 |
| | <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | |
| 280 | Плов из бройлеров-цыплят | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| | <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийнос-108 |
| | <i>смесь компотная, сахар-песок</i> | |
| 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-248 |

Директор



Зав.
производством

Директор



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) <i>окорок б.к. лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с. яйцо куриное</i> | Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12 |
| 150 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, 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-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 |



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 2 смена | | |
| 200/10 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63 |
| 90 | Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к. лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с. яйцо куриное</i> | Калорийнос-233, Белок-7, Жиры-16, углеводы-12 |
| 150 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i> | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | 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 2 смена | | Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195 |
| Итого за день | | Калорийнос-984, Белок-34, Жиры-58, углеводы-195 |



Зав. производством _____



106-48

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 гост, соль йодированная</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 |

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 | | |
| 280 | Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы 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 | 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 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

200/10 Борщ с капустой, 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 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

Полдник

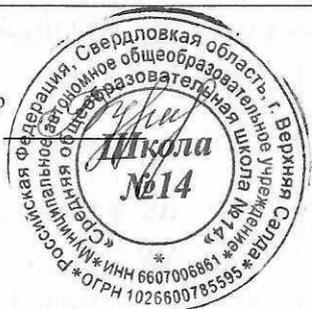
100 Гребешок с повидлом Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
мука пшеничная в.с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное

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-256

Директор



Зав. производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 90 | Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с</i> | Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13 |
| 150 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-228, Белок-3, Жиры-5, углеводы-49 |
| 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 Завтрак | | Калорийнос-716, Белок-15, Жиры-25, углеводы-116 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200/10 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %</i> | Калорийнос-231, Белок-19, Жиры-35, углеводы-63 |
| 240 | Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i> | Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | 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-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

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) <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с</i> | Калорийнос-288, Белок-9, Жиры-20, углеводы-14 |
| 180 | Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</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

Обед

| | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 250/10 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78 |
| 280 | Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в/с, соль йодированная</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 |
| 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

300-96

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 <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-546, Белок-25, Жиры-48, углеводы-5 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-63, углеводы-15 |
| 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



006-48

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>бедро цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-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 "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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 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

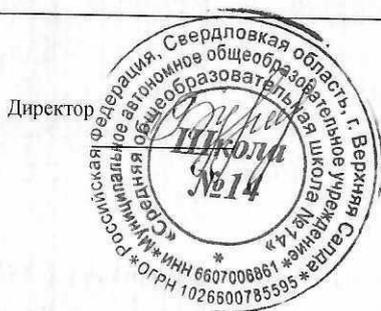


006-48

05.12.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 50 | Повидло | Калорийнос-190, углеводы-40 |
| 220 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост. масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | 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 |



Зав.
производством _____



05.12.2025 (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) |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 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> | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i> | 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 |



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

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 200 | Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-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 "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169

Полдник

| | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 100 | Булочка дорожная <i>мука пшеничная в.с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i> | Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33 |
| 207 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-65, углеводы-16 |

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 _____

256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 30 | Повидло | Калорийнос-114, углеводы-24 |
| 180 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-546, Белок-25, Жиры-48, углеводы-5 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | Калорийнос-63, углеводы-15 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| Итого за Завтрак | | Калорийнос-859, Белок-29, Жиры-49, углеводы-73 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17 |
| 240 | Каша Царская с курой <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 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-1 068, Белок-43, Жиры-53, углеводы-169 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 798, Белок-67, Жиры-94, углеводы-234 |

Директор

Зав.
производством

Директор



156-08

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 50 | Повидло | Калорийнос-190, углеводы-40 |
| 220 | Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-668, Белок-30, Жиры-58, углеводы-6 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i> | 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-1 105, Белок-36, Жиры-60, углеводы-100 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i> | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21 |
| 280 | Каша Царская с курой <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 |
| 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 Обед | | Калорийнос-1 256, Белок-51, Жиры-64, углеводы-197 |
| Итого за день | | Калорийнос-2 361, Белок-88, Жиры-124, углеводы-297 |

Директор

Зав.
производством

Директор



| 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 |

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 |

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 |

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 |

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

| 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 |

| 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 |

| 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 |

| 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 |

| 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



01.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 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-144 |



Зав. производством _____



01.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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



Зав. производством _____



01.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийнос-118, Белок-1, Жиры-1, углеводы-25 |
| 250/10 | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным | Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49 |
| 200 | молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная | |
| 40 | Кисель | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| 30 | 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 |



Зав. производством _____



01.12.2025 (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 | Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26 |
| 180 | Окорок б.к. лук репчатый, мука пшеничная, соль йодирован. | |
| 180 | Каша гречневая вязкая | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39 |
| 200 | Крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| 70 | 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 |



Зав. производством _____



01.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i> | Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53 |
| 20 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10 |
| 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>крупка 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-977, Белок-31, Жиры-42, углеводы-174 |
| Полдник | | |
| 75 | Булочка домашняя <i>мука пшеничная в.с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i> | Калорийнос-180, Белок-6, Жиры-7, углеводы-26 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| 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

256-08

01.12.2025 (понедельник)

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 | Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33 |
| 200/10 | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | Калорийнос-257, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39 |
| 200 | Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i> | 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 Завтрак | | Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143 |
| Обед | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i> | Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53 |
| 20 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10 |
| 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 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-970, Белок-31, Жиры-42, углеводы-172 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 685, Белок-46, Жиры-55, углеводы-315 |



Зав.
производством _____



01.12.2025 (понедельник)

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 | Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6 |
| 250/10 | Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, 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 |
| 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-125 |

Обед

| | | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 250 | Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-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 | Биточки (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i> | Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i> | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39 |
| 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-1 096, Белок-36, Жиры-48, углеводы-196 |
| Итого за день | | Калорийнос-1 817, Белок-57, Жиры-69, углеводы-321 |

Директор

Зав.
производством _____

Директор

