

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

100	Фрукты свежие	Калорийнос-78, Белок-1, Жиры-1, углеводы-16
220/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным молоко, крупа пшениа шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-291, Белок-10, Жиры-12, углеводы-43
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 Завтрак Калорийно-636, Белок-14, Жиры-12, углеводы-127

Итого за день Калорийно-636, Белок-14, Жиры-12, Углеводы-227

106-48

Российская Федерация, Свердловская область, г. Верхняя Салда
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №14»
ИИН 6607006861 ОГРН 1026600785595

Зав.

Иркутск
Директор

Российская Федерация Иркутская обл. г. Нижний Талин
Общество с ограниченной ответственностью «Восход-НТ»
ИНН 6623110362 ОГРН 1156623003129

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

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

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

Итого за день Калорийнос-1 532, Белок-45, Жиры-55, Углеводы-302

106-48

Российская Федерация Свердловская область г. Верхняя Салда
 «Средняя общеобразовательная школа №14»
 *ИНН 6607006861 * ОГРН 1026600785595 *

Зав.

Директор
«ВОСХОД-НТ»
ИНН 6623110362
ОГРН 1156623003129

08.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

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

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

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

Концентрат кисель, сахар

200 **Фрукты свежие**

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

Яблоко.

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

08.12.2025 (понедельник)

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

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

Завтрак

100 **Шницель из свинины**

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

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

60 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки**

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

Итого за Обед Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

Итого за день Калорийнос-681, Белок-28, Жиры-36, углеводы-113

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	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	Шницель из свинины <i>окорок б.к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72.5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Полдник

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200	Фрукты свежие	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-266, 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 сушеная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
90	Шницель из свинины <i>окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-218, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Итого за день Калорийнос-1 532, Белок-45, Жиры-55, углеводы-302

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

Завтрак250/10 **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

200 **Фрукты свежие**

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

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Завтрак Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153Обед250 **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 **Шницель из свинины**

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

окорок б/к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

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-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16

200 Чай с сахаром Калорийнос-93, углеводы-25

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

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

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

Итого за день Калорийно-591, Белок-24, Жиры-24, углеводы-93

Директор



3aB

производством

Директор



106-48

09.12.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200/10 **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26

90 **Зразы рубленые (свинина)** Калорийнос-135, Белок-14, Жиры-5, углеводы-22

150 Макаaronные изделия отварные Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

207 **Компот из свежих плодов**
сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

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

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

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

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

Директор



3aB

производством

Директор



106-48

09.12.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

100 **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 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
 макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24

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

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

Итого за Завтрак Калорийнос-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Итого за день Калорийнос-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

124-96



Зав.
производством _____



09.12.2025 (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
 окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

180 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
 крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24

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

Итого за Завтрак Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118

Итого за день Калорийнос-630, Белок-31, Жиры-29, углеводы-118

124-96



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

200/10 *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 *Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят*

Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6

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

150 *Рис припущенный*

Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52

крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, 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-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Полдник

100 *Булочка с корицей*

Калорийнос-225, Белок-6, Жиры-5, углеводы-39

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

200 *Чай с сахаром*

Калорийнос-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

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

Итого за день Калорийнос-1141, Белок-46, Жиры-24, углеводы-171

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

90 **Зразы рубленые (свинина)** 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 **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-667, Белок-25, Жиры-23, углеводы-99

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 сушёная, соль йодированная

90 **Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят** Калорийнос-140, Белок-18, Жиры-5, углеводы-6
 тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная

150 **Рис припущенный** Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
 крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, 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-829, Белок-40, Жиры-19, углеводы-109

Итого за день Калорийнос-1 497, Белок-65, Жиры-42, углеводы-208

256-08

Директор

Зав.
производством

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

100	Зразы рубленые (свинина) окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
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-767, Белок-29, Жиры-26, углеводы-110

Обед

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

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

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

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

10	Масло сливочное	Калорийнос-66, Жиры-7
220/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным молоко, крупа рис , масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	Чай с лимоном сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	Калорийнос-63, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржачой	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59

Итого за день Калорийно-549, Белок-19, Жиры-27, углеводы-59



Зав.
производством



106-48

10.12.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

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

Обед 2 смена

210 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмистер", масло подсолнечное, петрушка сушеная, сахар-песок, 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 Калорийно-108
смесь компотная, сахар-песок

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

20 Хлеб ржаной Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10

Итого за Обед 2 смена Калорийно-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101

Итого за день Калорийно-910, Белок-23, Жиры-28, углеводы-101



Зав.
производством



106-48

10.12.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

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

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

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

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

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор



124-96

10.12.2025 (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

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

210 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

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

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

240 Плов из бройлеров-цыплят

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

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

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийнос-108

смесь компотная, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед

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

Полдник

100 Булочка с маком

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

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

207 Чай с лимоном

Калорийнос-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник

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

Итого за день

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

Директор

Зав.
производством

Директор



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
200/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-260, Белок-13, Жиры-17, углеводы-13
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-525, Белок-17, Жиры-25, углеводы-58

Обед

210	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
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-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Итого за день Калорийнос-1 456, Белок-41, Жиры-54, углеводы-164

Зав.
производством _____

11.12.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

200 **Макаронные изделия с
твердым сыром**

Калорийнос-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-87, углеводы-23

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-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

Итого за день

Калорийнос-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

106-48

Директор

Зав.
производством

11.12.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед210 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

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

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)**

Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13

окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

Итого за день

Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136

106-48

Директор

Зав.
производством

11.12.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

100 **Тефтели 2 вариант(свинина)** Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
Окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука

180 **Макаронные изделия
отварные** Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%

200 **Кисель** Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
сахар-песок, кисель

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

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

11.12.2025 (четверг)

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

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

Завтрак

100 **Тефтели 2 вариант (свинина)** Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в/с, яйцо куриное

180 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная

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

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



124-96

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

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

Полдник

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

200 **Макаронные изделия с
твердым сыром**

Калорийнос-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-87, углеводы-23

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-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134Обед210 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

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

картофель свежий, окорцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

90 **Тефтели 2 вариант (свинина)**

Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-833, Белок-29, Жиры-33, углеводы-136**Итого за день** Калорийнос-1 539, Белок-45, Жиры-44, углеводы-270

256-08

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Масло сливочное	Калорийнос-132, Жиры-14
250/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Обед

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

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

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

Директор



Зав.

производством

Директор



300-96

12.12.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

- 200 **Запеканка из творога с рисом** Калорийнос-536, Белок-30, Жиры-20, углеводы-73
творог 9%, крупа рис., сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное ГОСТ 72,5%,
соль йодированная, ванильный сахар
- 40 **Молоко сгущенное** Калорийнос-196, Белок-3, Жиры-12, углеводы-22
- 200 **Чай с сахаром** Калорийнос-87, углеводы-23
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-955, Белок-38, Жиры-34, углеводы-147

Итого за день Калорийнос-1 695, Белок-62, Жиры-56, углеводы-253

106-48

Директор



Зав.

производством



12.12.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

- 200 **Суп картофельный с крупой на курином бульоне** Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное ГОСТ 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист
- 240 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
картофель свежий, окорок б.к, лук репчатый, огуцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

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

106-48

Директор



Зав.

производством

Директор



12.12.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

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

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

Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29

200 **Чай с лимоном**

ягоды с/м, сахар-песок

Калорийнос-65, Белок-0,21, жиры-0,03, углеводы-74,1

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-12, углеводы-134**Итого за день** Калорийнос-702, Белок-23, Жиры-12, углеводы-134

124-96

Директор



Зав.

производством

Директор



12.12.2025 (пятница)

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

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

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

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

Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29

200 **Чай с лимоном**

ягоды с/м, сахар-песок

Калорийнос-65, Белок-0,21, жиры-0,03, углеводы-74,1

60 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки**

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

Итого за Обед Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133**Итого за день** Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

124-96

Директор



Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

- 200 **Суп картофельный с пшеном на курином бульоне** Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист
- 240 **Азу по-татарски (свинина)** Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
картофель свежий, окорок б.к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная
- 200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-108
смесь компотная, сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
- 30 **Хлеб ржаной** Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

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

Полдник

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

Итого за Полдник Калорийнос-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49

Итого за день Калорийнос-1 069, Белок-35, Жиры-33, углеводы-155

Директор

Зав.
производством

Директор



256-08

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом <i>творог 9%, крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-536, Белок-30, Жиры-20, углеводы-73	
40	Молоко сгущенное	Калорийнос-196, Белок-3, Жиры-12, углеводы-22	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, 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 Завтрак Калорийнос-955, Белок-38, Жиры-34, углеводы-147

Обед

200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17	
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	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-740, Белок-25, Жиры-22, углеводы-106

Итого за день Калорийнос-1 695, Белок-62, Жиры-56, углеводы-253

256-08

Директор

Зав.
производством

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

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

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

Обед

250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийнос-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22	
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "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	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108	
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	

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

Итого за день Калорийнос-1 960, Белок-72, Жиры-66, углеводы-295 **300-96**

Директор



Зав.

производством

Директор



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
200	Чай с сахаром	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
Итого за Обед		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157
Итого за день		Калорийнос-715, Белок-20, Жиры-20, углеводы-157

ООО "Восход-НТ"

09.12.2023 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с корицей	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
Итого за Обед		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105
Итого за день		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105

ООО "Восход-НТ"

10.12.2023 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

ООО "Восход-НТ"

11.12.2023 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

ООО "Восход-НТ"

12.12.2023 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

Директор

Зав.
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Шницель из свинины	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка домашняя	Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27

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

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

ООО "Восход-НТ"

09.12.2025 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Зразы рубленые (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Рис припущенный	Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63
207	Чай с лимоном	Калорийнос-65, углеводы-16
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Булочка с корицей	Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

Итого за день Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

ООО "Восход-НТ"

10.12.2025 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39

Итого за Обед Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

Итого за день Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

11.12.2025 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37

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

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

ООО "Восход-НТ"

12.12.2025 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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

Обед

280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33

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

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

Директор

Зав.
производством

Директор

