

29.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-346, Белок-11, Жиры-14, углеводы-51
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
120	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-144
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-778, Белок-17, Жиры-16, углеводы-153



Зав. производством \_\_\_\_\_



29.12.2025 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>стипка 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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15
90	<b>Биточки (свинина)</b> <i>окорок б к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 001, Белок-32, Жиры-42, углеводы-179



Зав. производством \_\_\_\_\_



29.12.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
150	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-118, Белок-1, Жиры-1, углеводы-25
250/10	<b>Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным</b>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	<i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	
40	<b>Кисель</b>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	<i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
20	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-682, Белок-21, Жиры-21, углеводы-117
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-682, Белок-21, Жиры-21, углеводы-117

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



124-96

29.12.2025 (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)
<b>Завтрак</b>		
100	<b>Шницель из свинины</b>	Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	<i>Окорок б к, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодирован.</i>	
180	<b>Каша гречневая вязкая</b>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<i>Крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-93, углеводы-25
70	<i>сахар-песок, чай чёрный</i>	
70	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-602, Белок-25, Жиры-37, углеводы-96
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-602, Белок-25, Жиры-37, углеводы-96

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



124-96

29.12.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

200	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
200/10	<b>Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-257, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-715, Белок-15, Жиры-13, углеводы-143

Обед

200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
90	<b>Биточки (свинина)</b> <i>окорок б к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-970, Белок-31, Жиры-42, углеводы-172
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 685, Белок-46, Жиры-55, углеводы-315



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)
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i>	Калорийное-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10
90	<b>Биточки (свинина)</b> <i>окорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийное-320, Белок-12, Жиры-23, углеводы-24
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийное-977, Белок-31, Жиры-42, углеводы-174
<b>Полдник</b>		
75	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная в.с. маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийное-180, Белок-6, Жиры-7, углеводы-26
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийное-336, Белок-7, Жиры-7, углеводы-68
<b>Итого за день</b>		Калорийное-1 313, Белок-38, Жиры-48, углеводы-242

Директор



Зав.  
производством

Директор



256-08

29.12.2025 (понедельник)

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
20	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-75, Белок-5, Жиры-6
250/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125

<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
100	<b>Биточки (свинина)</b> <i>окорок б к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 096, Белок-36, Жиры-48, углеводы-196
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 817, Белок-57, Жиры-69, углеводы-321



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



300-96