

02.03.2026 (понедельник)

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			
20	Повидло	Калорийнос-76, Белок-1, углеводы-16	
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	
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-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-131	
Итого за день		Калорийнос-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-131	92-46

Директор



Зав. производством



Директор

ООО "Восход-НТ"

02.03.2026 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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	
70/30	Шницель из свинины с соусом <i>окорок б.к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72.5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-161, Белок-9, Жиры-17, углеводы-18	
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-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153	
Итого за день		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153	129-72

Директор



Зав. производством



Директор

02.03.2026 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным <i>Молоко 3,2%, крупа пшено, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель <i>Концентрат кисель, сахар</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Повидло	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-736, Белок-16, Жиры-15, углеводы-144

Итого за день Калорийнос-736, Белок-16, Жиры-15, углеводы-144

Директор

Зав.
производством _____

Директор



109-71

02.03.2026 (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

80/50	Шницель из свинины с соусом <i>окорок б.к. сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-210, Белок-12 Жиры-22, углеводы-23
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
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-649, Белок-26, Жиры-33, углеводы-110

Итого за день Калорийнос-649, Белок-26, Жиры-33, углеводы-110

Директор

Зав.
производством _____

Директор



109-71

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</i>	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
80/50	Биточки мясные с соусом <i>окорок б.к, молоко, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-252, Белок-16, Жиры-17, углеводы-10
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-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 Обед		Калорийнос-986, Белок-38, Жиры-39, углеводы-178
Итого за день		Калорийнос-1 707, Белок-59, Жиры-60, углеводы-303

262-89

Директор

Зав.
производством _____

Директор



02.03.2026 (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** Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53

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

20 **Гренки из пшеничного хлеба** Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10

70/30 **Шницель из свинины** Калорийнос-161, Белок-9, Жиры-17, углеводы-18

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-60, углеводы-15

сахар-песок, чай чёрный

20 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10

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

Итого за Обед Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153

Полдник

100 **Булочка домашняя** Калорийнос-240, Белок-8, Жиры-9, углеводы-35

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

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

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

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

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

Директор



Зав. производством _____

Директор



184-92

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Повидло	Калорийнос-76, Белок-1, углеводы-76
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-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-131
<u>Обед</u>		
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
70/30	Шницель из свинины с соусом <i>окорок б.к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-161, Белок-9, Жиры-17, углеводы-18
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-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153
Итого за день		Калорийнос-1419, Белок-59, Жиры-47, углеводы-284

Директор

Зав.
производством _____

Директор



222-18

03.03.2026 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
70/30	Зразы рубленые (свинина) с соусом <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	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		Калорийнос-883, Белок-36, Жиры-34, углеводы-106
Итого за день		Калорийнос-883, Белок-24, Жиры-34, углеводы-106

Директор

Зав.
производством

Директор



92-46

03.03.2026 (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 <i>капуста свежая, картофель свежий, сметана 20%, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная</i>	Калорийнос-189, Белок-14, Жиры-8, углеводы-26
70/30	Зразы рубленые (свинина) с соусом <i>Окорок б.к. хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-21, углеводы-21
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
207	Компот из свежих плодов <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
Итого за Обед 2 смена		Калорийнос-1085, Белок-48, Жиры-36, углеводы-110
Итого за день		Калорийнос-1085, Белок-48, Жиры-36, углеводы-110

Директор

Зав.
производством

Директор



129-72

03.03.2026 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80/50	Зразы рубленые (свинина) с соусом <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
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-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125
Итого за день		Калорийнос-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125

Директор

Зав.
производством _____

Директор



109-71

03.03.2026 (вторник)

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		
80/50	Зразы рубленые (свинина) с соусом <i>окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
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-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125
Итого за день		Калорийнос-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125

Директор

Зав.
производством _____

Директор



109-71

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
70/300	Зразы рубленые (свинина) с соусом <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32
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-883, Белок-36, Жиры-34, углеводы-106
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
70/30	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-107, Белок-2, Жиры-3, углеводы-17
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108, 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 Обед		Калорийнос-745, Белок-23, Жиры-18, углеводы-135
Итого за день		Калорийнос-1 628, Белок-59, Жиры-52, углеводы-241

Директор

Зав.
производством _____

Директор



222-18

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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
70/30	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-107, Белок-2, Жиры-3, углеводы-17
150	Рис припущенный <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, 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 Обед		Калорийнос-748, Белок-23, Жиры-18, углеводы-135
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с корицей <i>мука пшеничная в.с, сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-225, Белок-6, Жиры-5, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23
Итого за Полдник		Калорийнос-312, Белок-6, Жиры-5, углеводы-62
Итого за день		Калорийнос-1 106, Белок-29, Жиры-42, углеводы-197

Директор

Зав.
производством _____

Директор



184-92

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15	Масло сливочное	Калорийнос-112, Жиры-12
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-87, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
35	Хлеб ржаной	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-1, углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийнос-969, Белок-35, Жиры-43, углеводы-184
<u>Обед</u>		
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26
80/50	Зразы рубленые с соусом молочным <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное, мука пшеничная в.с, масло сливочное гост 72,5%, томатная паста "кухмастер"</i>	Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42
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-1 395, Белок-62, Жиры-53, углеводы-147
Итого за день		Калорийнос-2 364, Белок-97, Жиры-96, углеводы-331

Директор

Зав.
производством _____

Директор



262-89

04.03.2026 (среда)

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 <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
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-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59
Итого за день		Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59

Директор

Зав.
производством _____

Директор



92-46

04.03.2026 (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 <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</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 2 смена		Калорийнос-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121
Итого за день		Калорийнос-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121

Зав.
производством _____

Директор



129-72

04.03.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

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 **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-853, Белок-23, Жиры-29, углеводы-124

Итого за день Калорийнос-853, Белок-23, Жиры-29, углеводы-124

109-71



Зав. производством _____



04.03.2026 (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-60, углеводы-15
 смесь компотная, сахар-песок

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

Итого за Обед Калорийнос-831, Белок-25, Жиры-28, углеводы-116

Итого за день Калорийнос-831, Белок-25, Жиры-28, углеводы-116

109-71



Зав. производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 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
250/10	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-386, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42
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-723, Белок-22, Жиры-21, углеводы-119
<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
280	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыплёнка-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-60, углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-942, Белок-34, Жиры-34, углеводы-143
Итого за день		Калорийнос-1 664, Белок-56, Жиры-55, углеводы-262



Зав.
производством _____



262-89

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 <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста, 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 цыплёнка-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
Полдник		
100	Булочка с маком <i>мука пшеничная в с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
207	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийнос-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55
Итого за день		Калорийнос-1 289, Белок-36, Жиры-41, углеводы-161

184-92

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

220/10 Каша вязкая рисовая с маслом
сливочным

Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14

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

200 Чай с лимоном

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59Обед200/10 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-60, углеводы-15

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-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121**Итого за день** Калорийнос-1 441, Белок-42, Жиры-56, углеводы-180

Директор

Зав.
производством _____

Директор



222-18

05.03.2026 (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)
Завтрак			
50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40	
200	Макаронные изделия с твердым сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37	
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	
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

92-46

Директор



Зав. производством

Директор



05.03.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
210	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
70/30	Тефтели 2 вариант (свинина) <i>окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в с</i>	Калорийнос-372, Белок-23, Жиры-32, углеводы-48
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171

Итого за день Калорийнос-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171

129-72

Директор



Зав. производством

Директор



05.03.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40
220	Макаронные изделия с твердым сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41
200/15	Чай с сахаром <i>сахар-песок, кисель</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-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143

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

Директор

Зав.
производством _____

Директор

109-71

05.03.2026 (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

80/50	Тефтели мясные с рисом с соусом <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, 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
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

109-71

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80/50	Тефтели мясные с рисом с соусом <i>окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в с, томатная паста "кухмастер", морковь свежая, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62
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-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-980, Белок-37, Жиры-49, углеводы-174

Обед

250/10	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-275, Белок-22, Жиры-42, углеводы-75
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, 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-990, Белок-46, Жиры-53, углеводы-216
Итого за день		Калорийнос-1 970, Белок-83, Жиры-102, углеводы-389

Директор

Зав.
производством _____

Директор



262-89

05.03.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
200/10	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
70/30	Тефтели мясные с рисом с соусом <i>корюк б.к. лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с</i>	Калорийнос-372, Белок-23, Жиры-32, углеводы-48
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171
Полдник		
100	Гребешок с повидлом <i>мука пшеничная в.с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, орешки хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийнос-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62
Итого за день		Калорийнос-1 330, Белок-56, Жиры-59, углеводы-233

Директор

Зав.
производством _____

Директор



184-92

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Повидло	Калорийнос-190, углеводы-40	
200	Макаронные изделия с твердым сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37	
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	
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Завтрак		Калорийнос-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134	

Обед

200/10	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19	
70/30	Тефтели мясные с рисом с соусом <i>окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с</i>	Калорийнос-372, Белок-23 Жиры-32, углеводы-48	
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
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-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171	
Итого за день		Калорийнос-1 653, Белок-60, Жиры-58, углеводы-305	222-18

Директор



Зав. производством _____

Директор



06.03.2026 (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

10	Сыр твердый <i>крупа рис, сахар-песок, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана 20%, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3	
220/10	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным <i>крупа рис, крупа пшено, молоко 3,2% сахар-песок, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная, ванильный сахар</i>	Калорийнос-259, Белок-5, Жиры-9, углеводы-39	
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-520, Белок-12, Жиры-14, углеводы-91

Итого за день Калорийнос-520, Белок-12, Жиры-14, углеводы-91

92-46

Директор



Зав.

производством _____

Директор



06.03.2026 (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 <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, огузцы 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-60, 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 Обед Калорийнос-692, Белок-25, Жиры-22, углеводы-86

Итого за день Калорийнос-692, Белок-25, Жиры-22, углеводы-86

129-72

Директор



Зав.

производством _____

Директор



06.03.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Повидло	Калорийнос-114, углеводы-24
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
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-736, Белок-16, Жиры-15, углеводы-144
Итого за день		Калорийнос-736, Белок-16, Жиры-15, углеводы-144

Директор



Зав. производством _____

Директор



109-71

06.03.2026 (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)
Завтрак		
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	Чай с лимоном <i>ягоды с.м, сахар-песок</i>	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 Завтрак		Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133
Итого за день		Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Директор



Зав. производством _____

Директор



109-71

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Повидло	Калорийнос-171, углеводы-36
220	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-447, Белок-20, Жиры-38, углеводы-4
200/15	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-871, Белок-26, Жиры-40, углеводы-99
<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-87, углеводы-23
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-1 250, Белок-51, Жиры-64, углеводы-196
Итого за день		Калорийнос-2 121, Белок-77, Жиры-104, углеводы-295

Директор



Зав.

производством

Директор

262-89



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 <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-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17
240	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста, масло подсолнечное, морковь свежая, 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-60, 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 Обед		Калорийнос-692, Белок-25, Жиры-22, углеводы-86
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-1 021, Белок-35, Жиры-33, углеводы-135

Директор

Зав.
производством _____

Директор



184-92

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"

03.03.2026 (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"

04.03.2026 (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"

05.03.2026 (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 пивидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-19, 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"

06.03.2026 (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 пишеном 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 домашняя	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)
<u>Обед</u>		
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"

03.03.2026 (вторник)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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	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"

04.03.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
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-1167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

05.03.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
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-1091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161
Итого за день		Калорийнос-1091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

06.03.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 120 рублей

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	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

