

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-75, Белок-0,5, Жиры-8
220/10	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-626 углеводы-110
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 Завтрак</b>		Калорийнос-828, Белок-35, Жиры-23, углеводы-163
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-828, Белок-35, Жиры-23, углеводы-163

Директор



Зав.

производством

Директор



92-46

ООО "Восход-НТ"

10.03.2026 (вторник)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед

200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Зразы рубленые (свинина) с соусом</b> <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
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-1182, Белок-50, Жиры-42, углеводы-128
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1182, Белок-50, Жиры-42, углеводы-128

Директор



Зав.

производством

Директор



129-72

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80/50	<b>Зразы рубленые (свинина)с соусом</b> <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-8, углеводы-26
200	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24
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-1160, Белок-45, Жиры-44, углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1160, Белок-45, Жиры-44, углеводы-121

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



109-71

## 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>		
80/50	<b>Зразы рубленые (свинина)с соусом</b> <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42
180	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24
70	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1074, Белок-45, Жиры-40, углеводы-115
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1074, Белок-45, Жиры-40, углеводы-115

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-75, Жиры-8
220/10	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено или дробленое, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-2523
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-828, Белок-31, Жиры-35, углеводы-163
<b><u>Обед</u></b>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Зразы рубленые (свинина) с соусом</b> <i>окорок б.к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
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-1182, Белок-50, Жиры-42, углеводы-128
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2010, Белок-81, Жиры-77, углеводы-291



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



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)
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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
70/3090	<b>Зразы рубленые (свинина) с соусом</b> <i>окорок б.к., лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>яблоки, сахар-песок</i>	Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23
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-1182, Белок-50, Жиры-42, углеводы-128
<b>Полдник</b>		
75	<b>Булочка с корицей</b> <i>мука пшеничная в.с, сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-169, Белок-4, Жиры-4, углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-262, Белок-5, Жиры-4, углеводы-54
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 444, Белок-55, Жиры-77, углеводы-182



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



184-92

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

80/50 **Зразы рубленые с соусом молочным** Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42

*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"*

180 **Макаронные изделия отварные** Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26

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

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-1 075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125

Обед

250/10 **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** Калорийнос-235, Белок-17, Жиры-10, углеводы-26

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

80/50 **Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом** Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22

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

180 **Рис припущенный** Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63

*крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, 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-876, Белок-28, Жиры-21, углеводы-156

**Итого за день** Калорийнос-1 951, Белок-74, Жиры-64, углеводы-281



Дир.

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



262-81

11.03.2026 (среда)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Повидло</b>	Калорийнос-114, углеводы-24
	<b>Каша вязкая молочная</b>	
200/10	<b>"Дружба" с маслом сливочным</b>	Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34
	<i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-87, углеводы-23
	<i>сахар-песок, чай чёрный</i>	
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-648, Белок-19, Жиры-17, углеводы-111
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-648, Белок-19, Жиры-17, углеводы-111

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



92-46

11.03.2026 (среда)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед 2 смена</u></b>		
200	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b>	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
	<i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	
240	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
	<i>тушка цыпленка-бройлера I сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
	<i>смесь компотная, сахар-песок</i>	
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 2 смена</b>		Калорийнос-809, Белок-28, Жиры-29, углеводы-124
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-809, Белок-28, Жиры-29, углеводы-124

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



129-72

11.03.2026 (среда)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
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

Итого за Завтрак Калорийнос-850, Белок-24, Жиры-29, углеводы-119

Итого за день Калорийнос-850, Белок-24, Жиры-29, углеводы-119

109-71

Директор



Зав.

производством

Директор



11.03.2026 (среда)

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

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

Завтрак

280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
70	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	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

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

30	<b>Повидло</b>	Калорийнос-114, углеводы-24
	<b>Каша вязкая молочная</b>	
200/10	<b>"Дружба" с маслом сливочным</b>	Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34
	<i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное зост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-87, углеводы-23
	<i>сахар-песок, чай чёрный</i>	
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-648, Белок-19, Жиры-17, углеводы-111

Обед

200	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b>	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
	<i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
240	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
	<i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-60, углеводы-15
	<i>смесь компотная, сахар-песок</i>	
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-809, Белок-28, Жиры-29, углеводы-123
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1457, Белок-47, Жиры-46, углеводы-234

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)
<b>Обед</b>		
200	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <i>картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
240	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
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-809, Белок-28, Жиры-29, углеводы-123
<b>Полдник</b>		
75	<b>Булочка с маком</b> <i>мука пшеничная в с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-312, Белок-10, Жиры-10, углеводы-55
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 121, Белок-38, Жиры-38, углеводы-178

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-150, Жиры-17
250/10	<b>Каша вязкая рисовая с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
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-696, Белок-21, Жиры-39, углеводы-66
<b><u>Обед</u></b>		
250/10	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <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, лимонная кислота</i>	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
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-1 008, Белок-27, Жиры-33, углеводы-135
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 705, Белок-48, Жиры-72, углеводы-201

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



262-81

12.03.2026(четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

70/30	<b>Тефтели мясные с рисом с соусом</b> <i>окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис., мука пшеничная в.с., яйцо куриное</i>	Калорийнос-372, Белок-23 Жиры-32, углеводы-48
150	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>Крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-220, Белок-8, Жиры-4, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-156, Белок-1, Жиры-1, углеводы-42
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-815, Белок-35, Жиры-37, углеводы-140

Итого за день Калорийнос-815, Белок-35, Жиры-37, углеводы-140

92-46

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



12.03.2026 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Обед 2 смена

200/10	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b> <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-223, Белок-18, Жиры-34, углеводы-61
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <i>окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, картофель свежий, морковь свежая, огурцы соленые, томатная паста</i>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-25
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

Итого за Обед 2 смена Калорийнос-877, Белок-39, Жиры-44, углеводы-157

Итого за день Калорийнос-877, Белок-39, Жиры-44, углеводы-157

129-72

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



12.03.2026 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

80/50	<b>Тефтели мясные с рисом с соусом</b> <i>окорок б.к. лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с, яйцо куриное</i>	Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14
180	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-264, Белок-9, Жиры-4, углеводы-47
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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

Итого за Завтрак Калорийнос-970, Белок-43, Жиры-47, углеводы-162

Итого за день Калорийнос-970, Белок-43, Жиры-47, углеводы-162

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

109-71

12.03.2026 (четверг)

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

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

Завтрак

280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <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	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
70	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140

Итого за день Калорийнос-719, Белок-24, Жиры-11, углеводы-140

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

109-71

## МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
50	<b>Повидло</b>	Калорийнос-190, углеводы-40
220	<b>Макаронные изделия с твердым сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <i>картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22
80/50	<b>Тефтели мясные с рисом с соусом</b> <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	<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>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 Обед</b>		Калорийнос-1 138, Белок-54, Жиры-60, углеводы-200
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 892, Белок-72, Жиры-72, углеводы-344



Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



262-81

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

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

Калорийнос-223, Белок-18, Жиры-34, углеводы-61

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

**240 Азу по-татарски (свинина)**

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

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

**200 Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

*кисель плодово-ягодный, сахар-песок*

**30 Хлеб пшеничный**

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

**30 Хлеб ржаной**

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

**Итого за Обед** Калорийнос-877, Белок-39, Жиры-44, углеводы-157

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-1 260, Белок-51, Жиры-56, углеводы-219



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



184-92

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
70/30	<b>Тефтели мясные с рисом с соусом</b> <i>окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с</i>	Калорийнос-372, Белок-23, Жиры-32, углеводы-48
150	<b>Каша гречневая вязкая</b> <i>Крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-220, Белок-8, Жиры-4, 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 Завтрак</b>		Калорийнос-815, Белок-35, Жиры-38, углеводы-140
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне</b> <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-223, Белок-18, Жиры-34, углеводы-61
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <i>картофель свежий, окорок б.к, лук репчатый, огузцы консерв., томатная паста, масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
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 Обед</b>		Калорийнос-877, Белок-39, Жиры-44, углеводы-157
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 692, Белок-74, Жиры-82, углеводы-297



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



222-18

Директор

13.03.2026 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
25	<b>Повидло</b>	Калорийнос-152, углеводы-32
180	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-366, Белок-17, Жиры-31, углеводы-3
200/15	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-735, Белок-22, Жиры-33, углеводы-87
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-735, Белок-22, Жиры-33, углеводы-87

92-46



Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор \_\_\_\_\_

13.03.2026 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
200	<b>Суп-лапша на курином бульоне</b> <i>бедра цыпленка-бройлера, макаронные изделия, лук репчатый, морковь свежая, соль йодированная</i>	Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-17
240	<b>Каша Царская с курой</b> <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	<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 2 смена</b>		Калорийнос-1 055, Белок-42, Жиры-53, углеводы-127
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 055, Белок-42, Жиры-53, углеводы-127

129-72



Директор \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_



Директор \_\_\_\_\_

13.03.2026 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
45	<b>Повидло</b>	Калорийнос-171, углеводы-36
220	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-445, Белок-20, Жиры-38, углеводы-4
200/15	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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-871, Белок-40, Жиры-40, углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-871, Белок-40, Жиры-40, углеводы-99

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор

109-71



13.03.2026 (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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
280	<b>Каша Царская с курой</b> <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200/15	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
70	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126

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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
15	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-57, Белок-4, Жиры-5
250/10	<b>Каша Дружба на молоке с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-293, Белок-6, Жиры-11, углеводы-44
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
35	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-1, углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-607, Белок-15, Жиры-17, углеводы-104
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп картофельный с пшеном на курином бульоне</b> <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	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <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	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
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 Обед</b>		Калорийнос-810, Белок-30, Жиры-27, углеводы-140
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 417, Белок-44, Жиры-44, углеводы-243

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



262-81

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10	<b>Сыр твердый</b>	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3	
220/10	<b>Каша дружба на молоке с маслом сливочным</b>	Калорийнос-259, Белок-5, Жиры-9, углеводы-39	
	<i>крупя рис, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная.</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-87, углеводы-23	
	<i>сахар-песок, чай чёрный</i>		
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-520, Белок-12, Жиры-14, углеводы-91	

**Обед**

200	<b>Суп картофельный с пшеном на курином бульоне</b>	Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17	
	<i>картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера I сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>		
240	<b>Азу по-татарски (свинина)</b>	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25	
	<i>картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, огуры консерв., томатная паста, масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийнос-60, углеводы-15	
	<i>смесь компотная, сахар-песок</i>		
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	

**Итого за Обед****Итого за день**

Калорийнос-692, Белок-25, Жиры-22, углеводы-86

Калорийнос-1 212, Белок-37, Жиры-36, углеводы-177

**222-18**

Директор



Зав. производством



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
25	<b>Повидло</b>	Калорийнос-95, углеводы-20
180	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-366, Белок-17, Жиры-31, углеводы-3
200/15	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-735, Белок-22, Жиры-33, углеводы-87
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп-лапша на курином бульоне</b> <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i>	Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17
240	<b>Каша Царская с курой</b> <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
<b>Напиток</b>		
200	<b>витаминизированный Витошка</b> <i>Концентрат Витошка</i>	Калорийнос-80, углеводы-19
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-1 055, Белок-42, Жиры-53, углеводы-127
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 790, Белок-64, Жиры-86, углеводы-214

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

Обед

200 **Суп-лапша на курином бульоне** Калорийнос-299, Белок-21, Жиры-28, углеводы-36, углеводы-17  
макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная

240 **Каша Царская с курой** Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62  
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

**Напиток**

200 **витаминизированный** Калорийнос-80, углеводы-19  
**Витошка**

Концентрат Витошка

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-1 055, Белок-42, Жиры-53, углеводы-127

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-1 384, Белок-52, Жиры-64, углеводы-176

Директор



Зав.

Производством

Директор



184-92

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-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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

Директор



Зав.

Производством

Директор



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Биточки (свинина)	Калорийнос-356, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийнос-252, Белок-8, Жиры-10, углеводы-36
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 083, Белок-37, Жиры-48, углеводы-157

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Зразы рубленные (свинина)	Калорийнос-151, Белок-15, Жиры-17, углеводы-25
180	Макаронные изделия отварные	Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	Соки фруктовые	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с корицей	Калорийнос-221, Белок-6, Жиры-5, углеводы-38
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-872, Белок-32, Жиры-28, углеводы-137

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
250	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-21, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-879, Белок-25, Жиры-28, углеводы-101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
75	Гребешок с повидлом	Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-935, Белок-32, Жиры-21, углеводы-168

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Каша Царская с курой	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Чай с сахаром	Калорийнос-93, углеводы-25
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка домашняя	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1 123, Белок-34, Жиры-40, углеводы-160

Директор



Зав. производством

Директор

