

13.04.2026 (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)
<b>Завтрак</b>			
20	<b>Повидло</b>	Калорийнос-76, Белок-1, углеводы-16	
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-266, Белок-9, Жиры-11, 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 Завтрак</b>		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"

13.04.2026 (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)
<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>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53	
20	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10	
70/30	<b>Шницель из свинины с соусом</b> <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	<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-60, углеводы-15	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10	
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153	
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153	

Директор



Зав.

производством

Директор



129-72

13.04.2026 (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	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b> <i>Молоко 3,2%, крупа пшеница, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	<b>Кисель</b> <i>Концентрат кисель, сахар</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	<b>Повидло</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

**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

13.04.2026 (понедельник)

## 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	<b>Шницель из свинины с соусом</b> <i>окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-210, Белок-12 Жиры-22, углеводы-23
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
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	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)
<b><u>Завтрак</u></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><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <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	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
80/50	<b>Биточки мясные с соусом</b> <i>окорок б.к. молоко, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, масло подсолнечное</i>	Калорийнос-252, Белок-16, Жиры-17, углеводы-10
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-87, 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-986, Белок-38, Жиры-39, углеводы-178
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 707, Белок-59, Жиры-60, углеводы-303

262-89

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
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
70/30	<b>Шницель из свинины</b> <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	<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-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153
<u>Полдник</u>		
100	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная в с. маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-240, Белок-8, Жиры-9, углеводы-35
200	<b>Кисель</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-396, Белок-9, Жиры-9, углеводы-77
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 213, Белок-39, Жиры-50, углеводы-236



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>		
20	<b>Повидло</b>	Калорийнос-76, Белок-1, углеводы-76
200/10	<b>Каша вязкая пшениная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-266, 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-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-131
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыплёнка-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
70/30	<b>Шницель из свинины с соусом</b> <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	<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-60, углеводы-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1419, Белок-59, Жиры-47, углеводы-284

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



222-18

14.04.2026 (вторник)

## 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>		
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, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
200	<b>Чай с сахаром</b>	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-883, Белок-36, Жиры-34, углеводы-106
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-883, Белок-24, Жиры-34, углеводы-106

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



92-46

14.04.2026 (вторник)

## 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>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Зразы рубленые (свинина)с соусом</b> <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	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-227, Белок-5, Жиры-5, углеводы-16
207	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</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-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
<b>Итого за Обед 2 смена</b>		Калорийнос-1085, Белок-48, Жиры-36, углеводы-110
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1085, Белок-48, Жиры-36, углеводы-110

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



129-72

14.04.2026 (вторник)

## 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-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
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-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



109-71

14.04.2026 (вторник)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24
70	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125

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>Масло сливочное</b>	Калорийнос-112, Жиры-12
250/10	<b>Каша пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено илифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-600, Белок-30, Жиры-29, углеводы-124
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-969, Белок-35, Жиры-43, углеводы-184
<b><u>Обед</u></b>		
250/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <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	<b>Зразы рубленые с соусом молочным</b> <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	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26
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-1 395, Белок-62, Жиры-53, углеводы-147
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 364, Белок-97, Жиры-96, углеводы-331

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

200/10	<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>Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят</b> <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	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
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

**Итого за Обед** Калорийнос-748, Белок-23, Жиры-18, углеводы-135

Полдник

100	<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-225, Белок-6, Жиры-5, углеводы-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <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 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
70/300	<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>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-883, Белок-36, Жиры-34, углеводы-106
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне</b> <i>капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-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>Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом</b> <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, хлеб "крестьянский", лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-107, Белок-2, Жиры-3, углеводы-17
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-256, Белок-4, Жиры-5, углеводы-52
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-108, 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-745, Белок-23, Жиры-18, углеводы-135
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 628, Белок-59, Жиры-52, углеводы-241

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



222-18

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-66, Жиры-7
220/10	<b>Каша вязкая рисовая с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, 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 Завтрак</b>		Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59

Директор



Зав. производством



92-46

МАОУ СОШ №14 1-4 кл. обед 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед 2 смена</b>		
210	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <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	<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-108
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-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121

Директор



Зав. производством



129-72

15.04.2026 (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	<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>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, 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	

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

Директор

Зав.  
производством

Директор



15.04.2026 (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	<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

Директор

Зав.  
производством

Директор



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Повидло</b>	Калорийнос-114, углеводы-24
250/10	<b>Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, 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 Завтрак</b>		Калорийнос-723, Белок-22, Жиры-21, углеводы-119
<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
280	<b>Плов из бройлеров-цыплят</b> <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	<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-942, Белок-34, Жиры-34, углеводы-143
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 664, Белок-56, Жиры-55, углеводы-262

Директор



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор

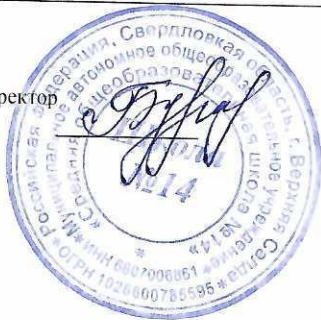


262-89

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
210	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <i>тушка цыпленка-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	<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-108
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-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106
<u>Полдник</u>		
100	<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-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 289, Белок-36, Жиры-41, углеводы-161

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)
<b>Завтрак</b>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийнос-66, Жиры-7
220/10	<b>Каша вязкая рисовая с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-63, 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 Завтрак</b>		Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне</b> <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота</i>	Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15
240	<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-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 441, Белок-42, Жиры-56, углеводы-180

Директор



Зав.

производством

Директор



16.04.2026 (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)
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Повидло</b>	Калорийнос-190, углеводы-40	
200	<b>Макаронные изделия с твердым сыром</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%</i>	Калорийнос-269, Белок-10, Жиры-9, углеводы-37	
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	
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134	
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134	<b>92-46</b>

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

16.04.2026 (четверг)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
210	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <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	<b>Тефтели 2 вариант (свинина)</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 рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

129-72

16.04.2026 (четверг)

## 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>		
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
200/15	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, кисель</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>Итого за день</b>		Калорийнос-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143



Зав.  
производством \_\_\_\_\_



16.04.2026 (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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, 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
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-739, Белок-24, Жиры-30, углеводы-106
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-739, Белок-24, Жиры-30, углеводы-106

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)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

200 **Макаронные изделия с твердым сыром**

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

*макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%*200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-87, углеводы-23

*сахар-песок, чай чёрный*40 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19

30 **Хлеб ржаной**

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

**Итого за Завтрак**

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

Обед200/10 **Рассольник ленинградский на курином бульоне**

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

*картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная*70/30 **Тефтели мясные с рисом с соусом**

Калорийнос-372, Белок-23 Жиры-32, углеводы-48

*окорок б.к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с*150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

*крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная*200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

*кисель плодово-ягодный, сахар-песок*30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

**Итого за Обед**

Калорийнос-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



## 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>Тeftели 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)
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Рассольник ленинградский на курином бульоне</b> <i>картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-77, Белок-8, Жиры-4, углеводы-19
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 рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
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-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171
<b>Полдник</b>		
100	<b>Гребешок с повидлом</b> <i>мука пшеничная в с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 330, Белок-56, Жиры-59, углеводы-233

Директор



Зав.

производством \_\_\_\_\_

Директор



184-92

17.04.2026 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</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>Чай-заварка, сахар-песок</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>Итого за день</b>		Калорийнос-607, Белок-15, Жиры-17, углеводы-104

Директор

Зав.  
производством

Директор



109-71

17.04.2026 (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>Завтрак</b>		
280	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <i>картофель свежий, окорок б.к, лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с, соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>ягоды с.м, сахар-песок</i>	Калорийнос-65, Белок-0,21, жиры-0.03, углеводы-74,1
60	<b>Хлебцы из кукурузной или рисовой муки</b>	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133
<b>Итого за день</b>		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)
<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 илифованное, 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 цыпленка-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 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 пшеном на курином бульоне</b> <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	<b>Азу по-татарски (свинина)</b> <i>картофель свежий, окорок б к, лук репчатый, огурцы 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	<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-692, Белок-25, Жиры-22, углеводы-86
<b>Полдник</b>		
100	<b>Булочка дорожная</b> <i>мука пшеничная в с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-65, углеводы-16
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-329, Белок-10, Жиры-11, углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 021, Белок-35, Жиры-33, углеводы-135

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)
<b><u>Завтрак</u></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	
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с пшеном на курином бульоне</b>	Калорийнос-134, Белок-5, Жиры-12, углеводы-17	
	<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>		
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, огурцы 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	
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-692, Белок-25, Жиры-22, углеводы-86	
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 212, Белок-37, Жиры-36, углеводы-177	<b>222-18</b>

Директор

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

Директор



17.04.2026 (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)
<b>Завтрак</b>			
10	<b>Сыр твердый</b> <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	<b>Каша Дружба на молоке с маслом сливочным</b> <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	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, 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	

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

Директор

Зав.  
производством

Директор



92-46

17.04.2026 (пятница)

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой на курином бульоне</b> <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	<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-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
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

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

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

Директор

Зав.  
производством

Директор



129-72

## 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>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 "кухмастер", масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, уксусная кислота 70 %</i>	Калорийнос-223, Белок-18, Жиры-34, углеводы-61
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 Обед</b>		Калорийнос-1044, Белок-52, Жиры-72, углеводы-202
<b>Полдник</b>		
100	<b>Гребешок с повидлом</b> <i>мука пшеничная в с, повидло фруктовое, сахар-песок, маргарин, маргарин "столовый", ванильный сахар, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное</i>	Калорийнос-290, Белок-11, Жиры-12, углеводы-37
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 427, Белок-64, Жиры-84, углеводы-264

Директор

Зав.  
производством

184-92

## 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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-865, Белок-33, Жиры-44, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

14.04.2026 (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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-824, Белок-28, Жиры-27, углеводы-162

ООО "Восход-НТ"

15.04.2026 (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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

16.04.2026 (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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-1091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

17.04.2026 (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 бородинская	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167



Зав. производством \_\_\_\_\_

Директор



## МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 80 рублей

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

ООО "Восход-НТ"

14.04.2026 (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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-635, Белок-26, Жиры-16, углеводы-105

ООО "Восход-НТ"

15.04.2026 (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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82

ООО "Восход-НТ"

16.04.2026 (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 повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90

ООО "Восход-НТ"

17.04.2026 (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 пшеном на курином бульоне	Калорийнос-229, Белок-9, Жиры-21, углеводы-30
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка бороjenая	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123



Зав.  
производством \_\_\_\_\_

