

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Повидло	Калорийное-76, Белок-1, углеводы-16	
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-266, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39	
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156, Белок-1, углеводы-42	
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Завтрак		Калорийное-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-137	
Итого за день		Калорийное-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-137	92-46



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i>	Калорийное-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53	
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10	
70/30	Шницель из свинины с соусом <i>окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийное-161, Белок-9, Жиры-17, углеводы-18	
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-60, углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный	Калорийное-48, Белок-2, углеводы-10	
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15	
Итого за Обед		Калорийное-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153	
Итого за день		Калорийное-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153	129-72



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным <i>Молоко 3.2%, крупа пшено, масло сливочное 72.5%, сахар, соль йодированная</i>	Калорийнос-329, Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель <i>Концентрат кисель, сахар</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Повидло	Калорийнос-157, Белок-1, Жиры-1, углеводы-33
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-736, Белок-16, Жиры-15, углеводы-144
Итого за день		Калорийнос-736, Белок-16, Жиры-15, углеводы-144



Зав.
производством _____



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	Шницель из свинины с соусом <i>окорок б к, сухари папировочные, масло сливочное гост, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-210, Белок-12 Жиры-22, углеводы-23
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29
Итого за Обед		Калорийнос-649, Белок-26, Жиры-33, углеводы-110
Итого за день		Калорийнос-649, Белок-26, Жиры-33, углеводы-110



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

20	Повидло	Калорийнос-76, Белок-1, углеводы-76
200/10	Каша вязкая пшениная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-266, Белок-9, Жиры-11, углеводы-39
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-658, Белок-14, Жиры-12, углеводы-131

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
70/30	Шницель из свинины с соусом <i>окорок б.к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72.5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-161, Белок-9, Жиры-17, углеводы-18
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153
Итого за день		Калорийнос-1419, Белок-59, Жиры-47, углеводы-284



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)
Обед		
200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная</i>	Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
70/30	Шницель из свинины <i>окорок б к, сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Калорийнос-161, Белок-9, Жиры-17, углеводы-18
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-205, Белок-9, Жиры-10, углеводы-33
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийнос-48, Белок-2, углеводы-10
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-761, Белок-27, Жиры-35, углеводы-153
Полдник		
100	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в с, маргарин, сахар-песок, яйцо куриное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	Калорийнос-240, Белок-8, Жиры-9, углеводы-35
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийнос-396, Белок-9, Жиры-9, углеводы-77
Итого за день		Калорийнос-1 213, Белок-39, Жиры-50, углеводы-236

184-92



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Сыр твердый	Калорийное-75. Белок-5, Жиры-6
250/10	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено и тифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-329. Белок-11, Жиры-13, углеводы-49
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийное-156. Белок-1, углеводы-42
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийное-721, Белок-21, Жиры-21, углеводы-125
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	Калорийное-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10
80/50	Биточки мясные с соусом <i>окорок о.к., молоко, хлеб "крестьянский", сухари панирочные, масло подсолнечное</i>	Калорийное-252, Белок-16, Жиры-17, углеводы-10
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийное-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-87, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийное-986, Белок-38, Жиры-39, углеводы-178
Итого за день		Калорийное-1 707, Белок-59, Жиры-60, углеводы-303



Зав. производством _____



262-89