

02.09.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Масло сливочное	Калорийнос-66. Жиры-7
220/10	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	Калорийнос-284, Белок-14, Жиры-18, углеводы-14
	молоко, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	
200	Чай с лимоном	Калорийнос-63, углеводы-15
	сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный	
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59
Итого за день		Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59

Директор

Зав.
производством _____

92-46

02.09.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Калорийнос-87, углеводы-23
сахар-песок, чай чёрный

30 **Хлеб пшеничный** Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14

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

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

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

Директор



Зав.

производством



109-71

02.09.2026 (среда)

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

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

Завтрак

280 **Плов из бройлеров-цыплят** Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов** Калорийнос-60, углеводы-15
смесь компотная, сахар-песок

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

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

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

Директор



Зав.

производством



109-71

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

30 Повидло

Калорийнос-114, углеводы-24

Каша вязкая молочная

250/10 "Дружба" с маслом
сливочным

Калорийнос-386, Белок-18, Жиры-20, углеводы-42

молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72.5%, сахар-песок, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Калорийнос-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак Калорийнос-723, Белок-22, Жиры-21, углеводы-119

Обед250 Рассольник ленинградский на
курином бульоне

Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22

картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

280 Плов из бройлеров-цыплят

Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийнос-60, углеводы-15

смесь компотная, сахар-песок

40 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед Калорийнос-942, Белок-34, Жиры-34, углеводы-143

Итого за день Калорийнос-1664, Белок-56, Жиры-55, углеводы-262



Директор

Зав.
производством

Директор

262-89

02.09.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед

210 **Борщ с капустой и
картофелем на курином
бульоне**

Калорийное-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, свекла свежая, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста, масло подсолнечное, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота

240 **Плов из бройлеров-цыплят**

Калорийное-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Компот из смеси сухофруктов**

Калорийное-108

смесь компотная, сахар-песок

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-932, Белок-24, Жиры-28, углеводы-106

Полдник

100 **Булочка с маком**

Калорийное-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39

мука пшеничная в/с, молоко, сахар-песок, мак, маргарин, дрожжи хлебопекарные, ванильный сахар, яйцо куриное, соль йодированная

207 **Чай с лимоном**

Калорийное-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

Итого за Полдник

Калорийное-357, Белок-13, Жиры-13, углеводы-55

Итого за день

Калорийное-1 289, Белок-36, Жиры-41, углеводы-161

Директор



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

Завтрак

10 Масло сливочное

Калорийнос-66, Жиры-7

220/10 Каша вязкая рисовая с маслом сливочным

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

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

200 Чай с лимоном

Калорийнос-63, углеводы-15

сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-558, Белок-19, Жиры-28, углеводы-59

Обед

200/10 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Калорийнос-147, Белок-2, Жиры-4, углеводы-15

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

240 Плов из бройлеров-цыплят

Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62

тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийнос-60, углеводы-15

смесь компотная, сахар-песок

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Обед

Калорийнос-883, Белок-23, Жиры-28, углеводы-121

Итого за день

Калорийнос-1 441, Белок-42, Жиры-56, углеводы-180

Директор

Зав.
производством

Директор



222-18

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Завтрак

Калорийнос-190, углеводы-40

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

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%

Калорийнос-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

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

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-706, Белок-16, Жиры-11, углеводороды

Итого за день

Калорийнос-706, Белок-16, Жиры-11, Углеводы-124

Зав.

производством

Зав.

производством

92-46



03.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

220 **Макаронные изделия с
твёрдым сыром**

Калорийнос-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41

макаронные изделия, сыр твёрдый, масло сливочное ГОСТ 72,5%

200/15 **Чай с сахаром**

Калорийнос-87, углеводы-23

сахар-песок, кисель

40 **Хлеб пшеничный**

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

40 **Хлеб ржаной**

Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

Итого за Завтрак

Калорийнос-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143

Итого за день

Калорийнос-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143

Директор



Зав.

производством

Директор



109-71

03.09.2026 (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)
-----------	--------------------	--

Завтрак80/50 **Тефтели мясные с рисом с
соусом**

Калорийнос-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62

окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с., яйцо куриное

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39

крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

60 **Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки**

Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед

Калорийнос-739, Белок-24, Жиры-30, углеводы-106

Итого за день

Калорийнос-739, Белок-24, Жиры-30, углеводы-106

Директор



Зав.

производством

Директор



109-71

03.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак50 **Повидло**

Калорийнос-190, углеводы-40

220 **Макаронные изделия с
твердым сыром**

Калорийнос-296, Белок-11, Жиры-10, углеводы-41

200 **Чай с сахаром**

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное гост 72,5%

Калорийнос-87, углеводы-23

40 **Хлеб пшеничный**

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

40 **Хлеб ржаной**

Калорийнос-86, Белок-2, Жиры-1, углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийнос-754, Белок-17, Жиры-12, углеводы-143Обед250 **Рассольник ленинградский на
курином бульоне**

Калорийнос-92, Белок-9, Жиры-5, углеводы-22

картофель свежий, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная

80/50 **Тефтели мясные с рисом с
соусом**

Калорийнос-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62

окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в.с., томатная паста "кухмистер", морковь свежая, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная

180 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39

крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

40 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед Калорийнос-1 138, Белок-54, Жиры-60, углеводы-200**Итого за день** Калорийнос-1 892, Белок-72, Жиры-72, углеводы-344

Директор

Зав.
производством

262-81

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Завтрак

Итого за Завтрак Калорийно-706, Белок-16, Жиры-11, углеводы-134

Обед

Итого за Обед Калорийно-947, Белок-44, Жиры-47, углеводы-171
Итого за день Калорийно-1 653, Белок-60, Жиры-58, углеводы-30

222-18



03.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

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

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

картофель свежий, 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

Полдник100 **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-1 330, Белок-56, Жиры-59, углеводы-233

Директор



Зав.

производством

Директор



184-92

04.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

10 Сыр твердый

Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3

220/10 Каша пшеничная с маслом
сливочным

Калорийнос-189, Белок-4, Жиры-8, углеводы-24

молоко, крупа пшеничная шлифованная, сахар-песок, масло
сливочное ГОСТ 72.5%, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Калорийнос-87, углеводы-23

сахар-песок, чай чёрный

30 Хлеб пшеничный

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

30 Хлеб ржаной

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

Итого за Завтрак

Калорийнос-481, Белок-12, Жиры-15, углеводы-77

Итого за день

Калорийнос-481, Белок-12, Жиры-15, углеводы-77

92-46

Директор



Зав.

производством

Директор



04.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

15	Сыр твердый	Калорийнос-57, Белок-4, Жиры-5
250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным молоко, крупа пшеничная, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	Калорийнос-214, Белок-5, Жиры-9, углеводы-27
200	Чай с сахаром Чай-заварка, сахар-песок	Калорийнос-87, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
35	Хлеб ржаной	Калорийнос-75, Белок-2, Жиры-1, углеводы-17

Итого за Завтрак Калорийнос-607, Белок-15, Жиры-17, углеводы-104

Итого за день Калорийнос-607, Белок-15, Жиры-17, углеводы-104

Директор

Зав.
производством _____

Директор



109-71

04.09.2026 (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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

280	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огурцы консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль йодированная	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Чай с лимоном ягоды с.м., сахар-песок	Калорийнос-65, Белок-0,21, жиры-0,03, углеводы-74,1
60	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Завтрак Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Итого за день Калорийнос-707, Белок-24, Жиры-11, углеводы-133

Директор

Зав.
производством _____

Директор



109-71

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак

10	Сыр твердый	Калорийнос-38, Белок-2, Жиры-3
220/10	Каша пшеничная с маслом сливочным молоко, крупа пшено илифированное, сахар-песок, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	Калорийнос-189, Белок-4, Жиры-8, углеводы-24
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-87, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-78, Белок-2, Жиры-1, углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-90, Белок-3, Жиры-3, углеводы-13

Итого за Завтрак Калорийнос-481, Белок-12, Жиры-15, углеводы-77

Обед

200	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено илифированное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист	Калорийнос-128, Белок-5, Жиры-12, углеводы-16
240	Азу по-татарски (свинина) картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огуры консерв., томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, мука пшеничная в.с., соль йодированная	Калорийнос-362, Белок-16, Жиры-9, углеводы-35, углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов смесь компотная, сахар-песок	Калорийнос-60, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-78, Белок-2, Жиры-1, углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-90, Белок-3, Жиры-3, углеводы-13

Итого за Обед Калорийнос-717, Белок-26, Жиры-24, углеводы-120

Итого за день Калорийнос-1198, Белок-38, Жиры-39, углеводы-197

Зав.
производством _____

Директор _____



123-02

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

15	Сыр твердый	Калорийное-57, Белок-4, Жиры-5
250/10	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийное-293, Белок-6, Жиры-11, углеводы-44
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийное-87, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
35	Хлеб ржаной	Калорийное-75, Белок-2, Жиры-1, углеводы-17
Итого за Завтрак		Калорийное-607, Белок-15, Жиры-17, углеводы-104

Обед

250	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне <i>картофель свежий, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, крупа пшено шлифованное, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное гост 72,5%, масло подсолнечное, лавровый лист</i>	Калорийное-167, Белок-6, Жиры-15, углеводы-22
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, томатная паста "кухмаштер", масло подсолнечное, морковь свежая, мука пшеничная в.с., соль йодированная</i>	Калорийное-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийное-60, углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийное-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийное-810, Белок-30, Жиры-27, углеводы-140
Итого за день		Калорийное-1 417, Белок-44, Жиры-44, углеводы-243

262-81



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 100 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250/10	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийнос-43, Белок-1, Жиры-1, углеводы-10
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82
Итого за день		Калорийнос-698, Белок-19, Жиры-19, углеводы-82

ООО "Восход-НТ"

03.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 100 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
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
Итого за Обед		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90
Итого за день		Калорийнос-528, Белок-25, Жиры-19, углеводы-90

ООО "Восход-НТ"

04.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 100 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
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 дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123
Итого за день		Калорийнос-751, Белок-23, Жиры-33, углеводы-123

Директор

Зав.
производит
вом _____

Директор



МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Плов из бройлеров-цыплят	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийнос-108
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка с маком	Калорийнос-292, Белок-12, Жиры-13, углеводы-39
Итого за Обед		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141
Итого за день		Калорийнос-1 167, Белок-36, Жиры-41, углеводы-141

ООО "Восход-НТ"

03.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
100	Тефтели 2 вариант (свинина)	Калорийнос-259, Белок-8, Жиры-18, углеводы-13
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39
200	Кисель	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Гребешок с повидлом	Калорийнос-294, Белок-12, Жиры-12, углеводы-37
Итого за Обед		Калорийнос-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161
Итого за день		Калорийнос-1 091, Белок-35, Жиры-43, углеводы-161

ООО "Восход-НТ"

04.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
280	Азу по-татарски (свинина)	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Компот из ягод (замор.)	Калорийнос-144, Белок-1, углеводы-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
100	Булочка дорожная	Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33
Итого за Обед		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167
Итого за день		Калорийнос-966, Белок-33, Жиры-23, углеводы-167

Директор

Зав.
производст
вом _____

Директор

