

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Итого за Завтрак

Итого за день

Зав.
производством

Директор

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Завтрак

30 Повидло

Калорийнос-114, углеводы-24

250/10 *Каша из хлопьев овсяных
"Геркулес" с маслом*

Калорийнос-367, Белок-16, Жиры-22, углеводы-52

Молоко, хлопья овсяные, масло сливочное гост 72.5%, сахар-песок, соль йодированная

200 *Кисель*

Калорийнос-126, углеводы-58

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-730, Белок-26, Жиры-32, углеводы-138

Итого за день!

Калорийнос-730, Белок-26, Жиры-32, углеводов-188

109-71

Директор

3aB

производством

Директор

«Восход-ИТ»

07.09.2026 (понедельник)

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

Завтрак

80/50 Биточки из свинины с соусом

Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26

Окорок 6 к, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодирован.

180 **Каша гречневая вязкая**

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

Крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

70 *Хлебцы из кукурузной или
рисовой муки*

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

Итого за Обед

Калорийнос-722, Белок-30, Жиры-38, углеводы-119

Итого за день

Калорийнос-722, Белок-30, Жиры-38, углеводы-119

109-71

Директор

3aB.

производством

Директор

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Итого за Завтрак Калорийно-692, Белок-19, Жиры-22, углеводы-151

200	Суп картофельный с бобовыми	Картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная	Калорийное-235, Белок-14, Жиры-12, углеводы-19
20	Гренки из пшеничного хлеба		Калорийное-49, Белок-2, углеводы-10
70/30	Биточки мясные с соусом	окорок б к, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, молоко, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", соль йодированная, лук репчатый, сахар-песок	Калорийное-140, Белок-7, Жиры-10, углеводы-6
150	Каша гречневая рассыпчатая	крупка гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная	Калорийное-158, Белок-9, Жиры-6, углеводы-36
200	Чай с сахаром	сахар-песок, чай чёрный	Калорийное-87, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный		Калорийное-78, Белок-2, Жиры-1, углеводы-16
30	Хлеб ржаной		Калорийное-90, Белок-3, Жиры-3, углеводы-13

Итого за Обед Калорийнос-837, Белок-36, Жиры-32, углеводы-123

Итого за день Калорийное-1 529, Белок-55, Жиры-53, Углеводы-274

Зав.
производством

6. Жюри: 53, ул. Певоды-274
Директор

Российская Федерация Северо-западного федерального округа
Общество с ограниченной ответственностью
«Восход-ПТ»
ИНН 6623110362
ОГРН 1156623005129

г. Нижний Тагил

222-18

07.09.2026 (понедельник)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **Суп картофельный с бобовыми**

Калорийнос-173, Белок-4, Жиры-7, углеводы-53

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

20 **Гренки из пшеничного хлеба**

Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10

70/30 **Биточки (свинина) с соусом**

Калорийнос-194, Белок-12, Жиры-13, углеводы-8

окорок б к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", молоко, масло подсолнечное

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

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

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

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

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 Обед

Калорийнос-844, Белок-31, Жиры-31, углеводы-156

Полдник75 **Булочка домашняя**

Калорийнос-180, Белок-6, Жиры-7, углеводы-26

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

200 **Кисель**

Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42

кисель плодово-ягодный, сахар-песок

Итого за Полдник

Калорийнос-336, Белок-7, Жиры-7, углеводы-68

Итого за день

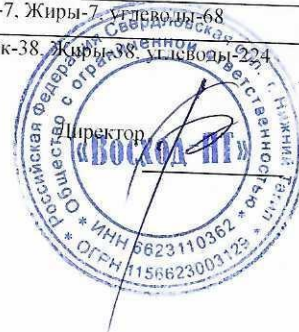
Калорийнос-1180, Белок-38, Жиры-38, углеводы-224

Директор



Зав.

производством



184-92

07.09.2026 (понедельник)

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
250/10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	Калорийнос-367, Белок-16, Жиры-22, углеводы-52
	молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная	
200	Кисель	Калорийнос-126, углеводы-58
	кисель плодово-ягодный, сахар-песок	
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-104, Белок-3, Жиры-1, углеводы-21
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-90, Белок-3, Жиры-3, углеводы-13
Итого за Завтрак		Калорийнос-762, Белок-27, Жиры-32, углеводы-145

Обед

250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66
	картофель свежий, горох колотый, тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное	
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10
80/50	Биточки из свинины с соусом	Калорийнос-210, Белок-12, Жиры-22, углеводы-23
	окорок б.к., сухари панировочные, масло сливочное гост 72,5%, яйцо куриное, мука пшеничная в с, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", соль йодированная, лук репчатый, сахар-песок	
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийнос-189, Белок-10, Жиры-7, углеводы-43
	крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Калорийнос-87, углеводы-23
	сахар-песок, чай чёрный	
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-996, Белок-46, Жиры-48, углеводы-152

Итого за день Калорийнос-1 758, Белок-73, Жиры-79, углеводы-296Зав.
производством _____

Директор

262-81



08.09.2026 (вторник)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Калорийное-75, Белок-0,5, Жиры-8
220/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	Калорийное-530, Белок-27, Жиры-626 углеводы-110
	макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Калорийное-93, углеводы-25
	сахар-песок, чай чёрный	
30	Хлеб пшеничный	Калорийное-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийное-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийное-828, Белок-35, Жиры-23, углеводы-163
Итого за день		Калорийное-828, Белок-35, Жиры-23, углеводы-163

Директор



Зав.

Производством

Дир.



92-46

08.09.2026 (вторник)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак</i>		

Завтрак

80/50 Зразы рубленые (свинина)с соусом

Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42

Макаронные изделия

180 Макароны отварные

Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-8, углеводы-26

макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

200 Компот из свежих плодов

Калорийнос-196, 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

Итого за Завтрак Калорийнос-1160, Белок-45, Жиры-44, углеводы-121

Итого за день Калорийнос-1160, Белок-45, Жиры-44, углеводы-121

109-71

Директор



3aB

производством



ООО "Боксод-ИТ"

08.09.2026 (вторник)

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

80/50 *Зразы рубленые (свинина)с соусом*

Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42

Макаронины из теста

180 **Макаронные изделия**
отварные

Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20

макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ, соль йодированная

200 *Компот из свежих плодов*

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-24

70 *Хлебцы из кукурузной или рисовой муки*

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

Итого за Обед Калорийно-1074, Белок-45, Жиры-40, углеводы-115

Итого за день Калорийнос-1074, Белок-45, Жиры-40, углеводы-115

109-71

Директор



Зав.

производством



08.09.2026 (вторник)

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-75, Жиры-8

220/10 Каша пшеничная с маслом
сливочным

Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110

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

200 Чай с сахаром

Калорийнос-87, углеводы-2523

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-828, Белок-31, Жиры-35, углеводы-163

Обед

200/10 Суп рыбный со сметаной

Калорийнос-119, Белок-7, Жиры-9, углеводы-15

рыба, картофель свежий, крупа рис, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная

70/30 Зразы рубленые (свинина)с
соусом

Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32

ококор б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

150 Макароны изделия
отварные

Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 Компот из свежих плодов

Калорийнос-196, Белок-1, углеводы-23

яблоки, 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-1112, Белок-43, Жиры-44, углеводы-121

Итого за день

Калорийнос-1940, Белок-74, Жиры-79, углеводы-284

Директор

Зав.
производством

222-18

08.09.2026 (вторник)

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 **Суп рыбный со сметаной**

рыба, картофель свежий, крупа рис, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушеная, соль йодированная

Калорийность-119, Белок-7, Жиры-9, углеводы-15

70/3090 **Зразы рубленые (свинина) с соусом**

окопорок б.к. лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное

Калорийность-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32

150 **Макаронные изделия отварные**

макаронные изделия, масло сливочное ГОСТ 72.5%, соль йодированная

Калорийность-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22

200 **Компот из свежих плодов**

яблоки, сахар-песок

Калорийность-196, Белок-1, углеводы-23

30 **Хлеб пшеничный**

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

30 **Хлеб ржаной**

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

Итого за Обед

Калорийность-1112, Белок-43, Жиры-44, углеводы-121

Полдник75 **Булочка с корицей**

мука пшеничная в.с., сахар-песок, маргарин, сахарная пудра, маргарин "столовый", корица молотая, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, яйцо куриное

Калорийность-169, Белок-4, Жиры-4, углеводы-29

200 **Чай с сахаром**

сахар-песок, чай чёрный

Калорийность-93, углеводы-25

Итого за Полдник

Калорийность-262, Белок-5, Жиры-4, углеводы-54

Итого за день

Калорийность-1374, Белок-48, Жиры-51, углеводы-175

Директор



Зав.

производством



184-92

08.09.2026 (вторник)

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 **Суп рыбный со сметаной**

Калорийнос-147, Белок-9, Жиры-11, углеводы-18

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

крупка 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-728, Белок-19, Жиры-23, углеводы-147

Итого за день

Калорийнос-1 803, Белок-65, Жиры-66, углеводы-272

262-81



Зав.
производством _____



МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

Директор



Директор

Зав.
производством

Директор



09.09.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
280	Пюре из картофеля	Завтрак

Завтрак

- | | | Завтрак | Ланч | Ужин | Итого | Макроэлементы (г) | Микроэлементы (мг) |
|-----|---|--|--|------|-------|-------------------|--------------------|
| 280 | Плов из бройлеров-цыплят
тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная | Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72 | | | | | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов
смесь компотная, сахар-песок | Калорийнос-60, углеводы-15 | | | | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19 | | | | | |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 | | | | | |
| | | Итого за Завтрак | Калорийнос-1350, Белок-44, Жиры-59, углеводы-276 | | | | |

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

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

109-71



Зав.
производством



ООО "Восход-НТ"

09.09.2026 (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)
<i>Завтрак</i>		

Завтрак

- | | | Завтрак | | Обед | | Ужин | |
|-----|---|-----------------|-------------|----------|-------------|------|--|
| 280 | Плов из бройлеров-цыплят
тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная | Калорийнос-630, | Белок-20, | Жиры-27, | углеводы-72 | | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов
смесь компотная, сахар-песок | Калорийнос-60, | углеводы-15 | | | | |
| 70 | Хлебцы из кукурузной или рисовой муки | Калорийнос-141, | Белок-5, | Жиры-1, | углеводы-29 | | |

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

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

109-71



Зав.
производством



МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
30	Повидло	Калорийнос-114, углеводы-24
200/10	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис, масло сливочное ГОСТ 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
	Итого за Завтрак	Калорийнос-648, Белок-19, Жиры-17, углеводы-111
	<u>Обед</u>	
200	Рассольник ленинградский на курином бульоне <i>картофель свежий, ошпаренный, морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18
240	Плов из бройлеров-цыплят <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа рис, морковь свежая, томатная паста "кухмистер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь компотная, сахар-песок</i>	Калорийнос-60, углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
	Итого за Обед	Калорийнос-809, Белок-28, Жиры-29, углеводы-123
	Итого за день	Калорийнос-1457, Белок-47, Жиры-46, углеводы-234

Директор



Зав.
производством

Директор



222-18

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

Обед

Калорийное-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18

картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль

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

Калорийнос-60, углеводы-15

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

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

Итого за Обед Калорийнос-809, Белок-28, Жиры-29, углеводы-123

Полдник

Калорийнос-219, Белок-9, Жиры-10, углеводы-30

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

Калорийнос-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник Калорийное-312, Белок-10, Жиры-10, углеводы-55

Итого за день Калорийнос-1 121, Белок-38, Жиры-38, углеводы-178

Зав.
производством



184-92

09.09.2026 (среда)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

20 Масло сливочное

Калорийнос-150, Жиры-17

250/10 Каша вязкая рисовая с маслом сливочным

Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16

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

207 Чай с лимоном

Калорийнос-65, углеводы-16

сахар-песок, лимоны свежие, 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-696, Белок-21, Жиры-39, углеводы-66

Обед

250/10 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19

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

280 Плов из бройлеров-цыплят

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

тушка цыплёнка-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-1 008, Белок-27, Жиры-33, углеводы-135

Итого за день

Калорийнос-1 705, Белок-48, Жиры-72, углеводы-201

Зав.
производством _____

10.09.2026(четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак70/30 **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., яйцо куриное*150 **Каша гречневая вязкая**

Калорийнос-220, Белок-8, Жиры-4, углеводы-39

*Крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная*200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

*сахар-песок, чай чёрный*30 **Хлеб пшеничный**

Калорийнос-156, Белок-1, Жиры-1, углеводы-42

30 **Хлеб ржаной**

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

Директор

Зав.
производством

Директор

92-46

10.09.2026 (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 **Тефтели мясные с рисом с соусом**

Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14

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

180 **Каша гречневая вязкая**

Калорийнос-264, Белок-9, Жиры-4, углеводы-47

Крупа гречневая, масло сливочное, вода, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

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-970, Белок-43, Жиры-47, углеводы-162

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

109-71



Зав.
производством _____



10.09.2026 (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)
-----------	--------------------	---

Завтрак

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

Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14

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

180 **Каша гречневая вязкая**

Калорийнос-264, Белок-9, Жиры-4, углеводы-47

Крупа гречневая, масло сливочное, вода, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

Сахар-песок, чай чёрный

70 **Хлебцы из кукурузной или рисовой муки**

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

Итого за Обед Калорийнос-786, Белок-22, Жиры-25, углеводы-115

Итого за день Калорийнос-786, Белок-22, Жиры-25, углеводы-115

109-71



Зав.
производством _____



10.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Завтрак70/30 **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 вязкая**

Калорийнос-220, Белок-8, Жиры-4, углеводы-39

Крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Калорийнос-93, углеводы-25

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-815, Белок-35, Жиры-38, углеводы-140

Обед200/10 **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, масло подсолнечное, сметана 20%, петрушка сушёная, сахар-песок, соль йодированная

240 **Азу по-татарски (свинина)**

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

картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, огуры консерв., томатная паста, масло подсолнечное, морковь свежая, чеснок свежий, 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

Итого за день

Калорийнос-1 692, Белок-74, Жиры-82, углеводы-297

Директор

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

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

Калорийное-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 %

**70/30 Тефтели мясные с рисом с
соусом**

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

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

150 Каша гречневая вязкая

Калорийное-220, Белок-8, Жиры-4, углеводы-39

Крупа гречневая, масло сливочное ГОСТ 72,5%, соль йодированная

200 Чай с сахаром

Калорийное-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

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-1044, Белок-52, Жиры-72, углеводы-202

Полдник

100 Гребешок с повидлом

Калорийное-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

Калорийное-93, углеводы-25

сахар-песок, чай чёрный

Итого за Полдник

Калорийное-383, Белок-12, Жиры-12, углеводы-62

Итого за день

Калорийное-1427, Белок-64, Жиры-84, углеводы-264

Директор



Зав.
производством

Директор



10.09.2026 (четверг)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80/50	Тефтели мясные с рисом с соусом <i>окорок б.к., лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис, мука пшеничная в с., томатная паста "кухмастер", морковь свежая, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62
180	Пюре картофельное <i>картофель свежий, молоко, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийнос-980, Белок-37, Жиры-49, углеводы-174

Обед

250/10	Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне <i>тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Калорийнос-275, Белок-22, Жиры-42, углеводы-75
280	Азу по-татарски (свинина) <i>картофель свежий, окорок б.к., лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, мука пшеничная в с., соль йодированная</i>	Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29
200	Кисель <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15
Итого за Обед		Калорийнос-990, Белок-46, Жиры-53, углеводы-216
Итого за день		Калорийнос-1 970, Белок-83, Жиры-102, углеводы-389

262-89

Зав.
производством _____

11.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

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

Завтрак

25	Повидло	Калорийнос-152, углеводы-32
180	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-366, Белок-17, Жиры-31, углеводы-3
200/15	Чай с сахаром <i>сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
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-735, Белок-22, Жиры-33, углеводы-87
Итого за день		Калорийнос-735, Белок-22, Жиры-33, углеводы-87

Директор



Зав.

производством _____



92-46

11.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

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

Завтрак

45	Повидло	Калорийнос-171, углеводы-36
220	Омлет натуральный яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-445, Белок-20, Жиры-38, углеводы-4
200/15	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-871, Белок-40, Жиры-40, углеводы-99**Итого за день** Калорийнос-871, Белок-40, Жиры-40, углеводы-99

Директор

Зав.
производством

Директор



109-71

11.09.2026 (пятница)

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	Каши Царская с курой тушка цыпленка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200/15	Чай с сахаром сахар-песок, чай чёрный	Калорийнос-93, углеводы-25
70	Хлебцы из кукурузной или рисовой муки	Калорийнос-141, Белок-5, Жиры-1, углеводы-29

Итого за Обед Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126**Итого за день** Калорийнос-864, Белок-25, Жиры-28, углеводы-126

Директор

Зав.
производством

109-71

11.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ 2 смена

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

Обед200 **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

Напиток200 **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-127Полдник100 **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

184-92

Зав.
производством _____

МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Директор

Зав.
производством

222-18

11.09.2026 (пятница)

МАОУ СОШ №14 5-11 ДОВЗ

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

Завтрак

45	Повидло	Калорийнос-171, углеводы-36
220	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная</i>	Калорийнос-447, Белок-20, Жиры-38, углеводы-4
200/15	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-93, углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийнос-871, Белок-26, Жиры-40, углеводы-99

Обед

250	Суп-лапша на курином бульоне <i>макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная</i>	Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21
280	Каша Царская с курой <i>тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа гречневая, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Калорийнос-630, Белок-20, Жиры-27, углеводы-72
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный</i>	Калорийнос-87, углеводы-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-96, Белок-3, Жиры-1, углеводы-19
30	Хлеб ржаной	Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15

Итого за Обед Калорийнос-1 250, Белок-51, Жиры-64, углеводы-196

Итого за день Калорийнос-2 121, Белок-77, Жиры-104, углеводы-295

Директор

Зав.
производством

Директор



262-89