**19.10.2026 (понедельник)**

**МАОУ СОШ №14 1-4 кл.**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 20 | **Повидло** | Калорийнос-76, углеводы-16 |
| 200/10 | **Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом**<br>*молоко, хлопья овсяные, масло сливочное гост 72 5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-296, Белок-13, Жиры-18, углеводы-42 |
| 200 | **Кисель**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Калорийнос-126, углеводы-58 |
| 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-692, Белок-19, Жиры-22, углеводы-151 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-692, Белок-19, Жиры-22, углеводы-151 |

**92-46**

Директор

Зав. производством

Директор

**19.10.2026 (понедельник)**

## 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** | | |
| 30 | Повидло | Калорийнос-114, углеводы-24 | |
| 250/10 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом<br>*Молоко, хлопья овсяные, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-367, Белок-16, Жиры-22, углеводы-52 | |
| 200 | Кисель<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | 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, углеводы-138 | **109-71** |

Директор

Зав. производством _____

Директор

ООО "Восход-НТ"

**19.10.2026 (понедельник)**

## 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 | Биточки из свинины с соусом<br>*Окорок б к, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодирован.* | Калорийнос-242, Белок-14, Жиры-25, углеводы-26 |
| 180 | Каша гречневая вязкая<br>*Крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-246, Белок-11, Жиры-12, углеводы-39 |
| 200 | Чай с сахаром<br>*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-722, Белок-30, Жиры-38, углеводы-119 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-722, Белок-30, Жиры-38, углеводы-119 |

**109-71**

Директор

Зав. производством _____

Директор

ООО "Восход-НТ"

**19.10.2026 (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**<br>*молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-367, Белок-16, Жиры-22, углеводы-52 |
| 200 | **Кисель**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Калорийнос-126, углеводы-58 |
| 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**<br>*картофель свежий, горох колотый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное* | Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66 |
| 20 | **Гренки из пшеничного хлеба** | Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10 |
| 80/50 | **Биточки из свинины с соусом**<br>*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* | Калорийнос-210, Белок-12, Жиры-22, углеводы-23 |
| 180 | **Каша гречневая рассыпчатая**<br>*крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-189, Белок-10, Жиры-7, углеводы-43 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>*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 Обед** | Калорийнос-996, Белок-46, Жиры-48, углеводы-152 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1 758, Белок-73, Жиры-79, углеводы-296 |

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

262-81

**19.10.2026 (понедельник)**

## 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, углеводы-16 |
| 200/10 | **Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом**<br>*молоко, хлопья овсяные, масло сливочное гост 72 5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-296, Белок-13, Жиры-18, углеводы-42 |
| 200 | **Кисель**<br>*кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | Калорийнос-126, углеводы-58 |
| 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-692, Белок-19, Жиры-22, углеводы-151 |
| | **Обед** | |
| 200 | **Суп картофельный с бобовыми**<br>*картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, горох колотый, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная* | Калорийнос-235, Белок-14, Жиры-12, углеводы-19 |
| 20 | **Гренки из пшеничного хлеба** | Калорийнос-49, Белок-2, углеводы-10 |
| 70/30 | **Биточки мясные с соусом**<br>*окорок б/к, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, молоко, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, морковь свежая, томатная паста "кухмастер", соль йодированная, лук репчатый, сахар-песок* | Калорийнос-140, Белок-7, Жиры-10, углеводы-6 |
| 150 | **Каша гречневая рассыпчатая**<br>*крупа гречневая, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-158, Белок-9, Жиры-6, углеводы-36 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>*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 Обед** | Калорийнос-837, Белок-36, Жиры-32, углеводы-123 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1 529, Белок-55, Жиры-53, углеводы-274 |

222-18

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

ООО "Восход-НТ"

**20.10.2026 (вторник)**

**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-75, Белок-0,5, Жиры-8 |
| 220/10 | **Каша пшеничная с маслом сливочным**<br>*макаронные изделия, масло сливочное гост 72.5%, соль йодированная* | Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-626 углеводы-110 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>*сахар-песок, чай чёрный* | 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 |
| | **Итого за Завтрак** | Калорийнос-828, Белок-35, Жиры-23, углеводы-163 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-828, Белок-35, Жиры-23, углеводы-163 |

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

**92-46**

ООО "Восход-НТ"

**20.10.2026 (вторник)**

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 80/50 | **Зразы рубленые (свинина)с соусом**<br>*окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное* | Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42 |
| 180 | **Макаронные изделия отварные**<br>*макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная* | Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-8, углеводы-26 |
| 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 |

Директор

Зав. производством_____

Директор

**109-71**

ООО "Восход-НТ"

**20.10.2026 (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) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 80/50 | **Зразы рубленые (свинина)с соусом**<br>*окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное* | Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42 |
| 180 | **Макаронные изделия отварные**<br>*макаронные изделия, масло сливочное гост, соль йодированная* | Калорийнос-272, Белок-7, Жиры-5, углеводы-20 |
| 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** | Калорийнос-1074, Белок-45, Жиры-40, углеводы-115 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1074, Белок-45, Жиры-40, углеводы-115 |

Директор

Зав. производством_____

Директор

**109-71**

ООО "Восход-НТ"

**20.10.2026 (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**<br>*молоко, крупа пшено шлифованное, масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-530, Белок-27, Жиры-26, углеводы-110 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>*сахар-песок, чай чёрный* | Калорийнос-87, углеводы-2523 |
| 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**<br>*рыба, картофель свежий, крупа рис, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, петрушка сушёная, соль йодированная* | Калорийнос-119, Белок-7, Жиры-9, углеводы-15 |
| 70/30 | **Зразы рубленые (свинина)с соусом**<br>*окорок б/к, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное* | Калорийнос-358, Белок-25, Жиры-26, углеводы-32 |
| 150 | **Макаронные изделия отварные**<br>*макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-303, Белок-7, Жиры-6, углеводы-22 |
| 200 | **Компот из свежих плодов**<br>*яблоки, сахар-песок* | Калорийнос-196, Белок-1, 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 Обед** | Калорийнос-1112, Белок-43, Жиры-44, углеводы-121 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1940, Белок-74, Жиры-79, углеводы-284 |

222-18

Директор _____ Зав. производством _____ Директор _____

**20.10.2026 (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**<br>*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"* | Калорийнос-465, Белок-32, Жиры-34, углеводы-42 |
| 180 | **Макаронные изделия отварные**<br>*макаронные изделия, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-363, Белок-9, Жиры-7, углеводы-26 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>*сахар-песок, чай чёрный* | 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 Завтрак** | Калорийнос-1 075, Белок-46, Жиры-43, углеводы-125 |
| | **Обед** | |
| 250/10 | **Суп рыбный со сметаной**<br>*капуста свежая, картофель свежий, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, сметана 20%, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная* | Калорийнос-147, Белок-9, Жиры-11, углеводы-18 |
| 80/50 | **Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом**<br>*тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, лук репчатый, хлеб "крестьянский", сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное* | Калорийнос-138, Белок-3, Жиры-4, углеводы-22 |
| 180 | **Рис припущенный**<br>*крупа рис , масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-307, Белок-4, Жиры-6, углеводы-63 |
| 200 | **Компот из смеси сухофруктов**<br>*смесь компотная, сахар-песок* | 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-728, Белок-19, Жиры-23, углеводы-147 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1 803, Белок-65, Жиры-66, углеводы-272 |

Директор _____ Зав. производством _____ Директор _____ **262-81**

**21.10.2026 (среда)**

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 30 | ***Повидло*** | Калорийнос-114, углеводы-24 |
| 200/10 | ***Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным*** | Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34 |
| | *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-648, Белок-19, Жиры-17, углеводы-111 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-648, Белок-19, Жиры-17, углеводы-111 |

92-46

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

ООО "Восход-НТ"

**21.10.2026 (среда)**

## МАОУ СОШ №14 5-11 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 280 | ***Плов из бройлеров-цыплят***<br>*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***<br>*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-850, Белок-24, Жиры-29, углеводы-119 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-850, Белок-24, Жиры-29, углеводы-119 |

***109-71***

Директор

Зав. производством_____

Директор

ООО "Восход-НТ"

**21.10.2026 (среда)**

## 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 | ***Плов из бройлеров-цыплят***<br>*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***<br>*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** | Калорийнос-831, Белок-25, Жиры-28, углеводы-116 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-831, Белок-25, Жиры-28, углеводы-116 |

***109-71***

Директор

Зав. производством_____

Директор

**21.10.2026 (среда)**

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 30 | Повидло | Калорийнос-114, углеводы-24 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным<br>*молоко, крупа пшено шлифованное, крупа рис , масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-312, Белок-14, Жиры-16, углеводы-34 |
| 200 | Чай с сахаром<br>*сахар-песок, чай чёрный* | 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 |
| | **Обед** | |
| 200 | Рассольник ленинградский на курином бульоне<br>*картофель свежий, огурцы консерв., морковь свежая, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная* | Калорийнос-73, Белок-7, Жиры-4, углеводы-18 |
| 240 | Плов из бройлеров-цыплят<br>*тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, крупа рис , морковь свежая, томатная паста "кухмастер", лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная* | Калорийнос-540, Белок-17, Жиры-23, углеводы-62 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов<br>*смесь компотная, сахар-песок* | 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 |

222-18

Директор _____ Зав. производством _____

Директор _____

222-18

**21.10.2026 (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**<br>*молоко, крупа рис , масло сливочное гост 72,5%, сахар-песок, соль йодированная* | Калорийнос-321, Белок-16, Жиры-21, углеводы-16 |
| 207 | **Чай с лимоном**<br>*сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный* | Калорийнос-65, углеводы-16 |
| 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**<br>*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* | Калорийнос-182, Белок-3, Жиры-5, углеводы-19 |
| 280 | **Плов из бройлеров-цыплят**<br>*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**<br>*смесь компотная, сахар-песок* | 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-1 008, Белок-27, Жиры-33, углеводы-135 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1 705, Белок-48, Жиры-72, углеводы-201 |

**262-81**

Директор

Зав. производством

Директор

ООО "Восход-НТ"

**22.10.2026(четверг)**

## МАОУ СОШ №14 1-4 кл.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 70/30 | ***Тефтели мясные с рисом с соусом***<br>*окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис , мука пшеничная в/с, яйцо куриное* | Калорийнос-372, Белок-23 Жиры-32, углеводы-48 |
| 150 | ***Каша гречневая вязкая***<br>*Крупа гречневая, масло сливочное гост, соль йодированная* | Калорийнос-220, Белок-8, Жиры-4, углеводы-39 |
| 200 | ***Чай с сахаром***<br>*сахар-песок, чай чёрный* | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| 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 |

**92-46**

Директор_____

Зав. производством_____

Директор_____

ООО "Восход-НТ"

**22.10.2026 (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***<br>*окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис , мука пшеничная в/с, яйцо куриное* | Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14 |
| 180 | ***Каша гречневая вязкая***<br>*Крупа гречневая, масло сливочное, вода, соль йодированная* | Калорийнос-264, Белок-9, Жиры-4, углеводы-47 |
| 200 | ***Чай с сахаром***<br>*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-970, Белок-43, Жиры-47, углеводы-162 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-970, Белок-43, Жиры-47, углеводы-162 |

Директор

Зав. производством_____

Директор

109-71

ООО "Восход-НТ"

**22.10.2026 (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***<br>*окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис , мука пшеничная в/с, яйцо куриное* | Калорийнос-288, Белок-8, Жиры-20, углеводы-14 |
| 180 | ***Каша гречневая вязкая***<br>*Крупа гречневая, масло сливочное, вода, соль йодированная* | Калорийнос-264, Белок-9, Жиры-4, углеводы-47 |
| 200 | ***Чай с сахаром***<br>*Сахар-песок, чай черный* | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| 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 |

Директор

Зав. производством_____

Директор

109-71

**22.10.2026 (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*** | Калорийнос-484, Белок-29, Жиры-41, углеводы-62 |
| | *окорок б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, крупа рис , мука пшеничная в/с, томатная паста "кухмастер", морковь свежая, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная* | |
| 180 | ***Пюре картофельное*** | Калорийнос-273, Белок-4, Жиры-6, углеводы-59 |
| | *картофель свежий, молоко, 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-980, Белок-37, Жиры-49, углеводы-174 |
| | ***Обед*** | |
| 250/10 | ***Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне*** | Калорийнос-275, Белок-22, Жиры-42, углеводы-75 |
| | *тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, капуста свежая, картофель свежий, морковь свежая, лук репчатый, сметана 20%, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная* | |
| 280 | ***Азу по-татарски (свинина)*** | Калорийнос-422, Белок-18, Жиры-10, углеводы-40, углеводы-29 |
| | *картофель свежий, окорок б/к, лук репчатый, томатная паста "кухмастер", масло подсолнечное, морковь свежая, мука пшеничная в/с, соль йодированная* | |
| 200 | ***Кисель*** | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| | *кисель плодово-ягодный, сахар-песок* | |
| 30 | ***Хлеб пшеничный*** | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | ***Хлеб ржаной*** | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| | **Итого за Обед** | Калорийнос-990, Белок-46, Жиры-53, углеводы-216 |
| | **Итого за день** | Калорийнос-1 970, Белок-83, Жиры-102, углеводы-389 |

***262-89***

Директор

Зав. производством_____

Директор

**22.10.2026 (четверг)**

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

222-18

Директор _____ Зав. производством _____ Директор _____

**23.10.2026 (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**<br>*яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная* | Калорийнос-366, Белок-17, Жиры-31, углеводы-3 |
| 200/15 | **Чай с сахаром**<br>*сахар-песок, лимоны свежие, чай чёрный* | 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 |

**92-46**

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

ООО "Восход-НТ"

**23.10.2026 (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**<br>*яйцо куриное, молоко, масло сливочное гост, масло подсолнечное, соль йодированная* | Калорийнос-445, Белок-20, Жиры-38, углеводы-4 |
| 200/15 | **Чай с сахаром**<br>*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**

ООО "Восход-НТ"

**23.10.2026 (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 | **Каша Царская с курой**<br>*тушка цыплёнка-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**<br>*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 _____ Директор _____ **109-71**

ООО "Восход-НТ"

**23.10.2026 (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**<br>*яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное гост 72,5%, соль йодированная* | Калорийнос-447, Белок-20, Жиры-38, углеводы-4 |
| 200/15 | **Чай с сахаром**<br>*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-26, Жиры-40, углеводы-99 |
| | **Обед** | |
| 250 | **Суп-лапша на курином бульоне**<br>*макаронные изделия, лук репчатый, тушка цыплёнка-бройлера 1 сорт, морковь свежая, соль йодированная* | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21 |
| 280 | **Каша Царская с курой**<br>*тушка цыплёнка-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 | **Чай с сахаром**<br>*сахар-песок, чай чёрный* | 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 |

**262-89**

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

ООО "Восход-НТ"

**23.10.2026 (пятница)**

## МАОУ СОШ №14 1-4 ДОВЗ

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

Директор _____

**222-18**

ООО "Восход-НТ"

**19.10.2026 (понедельник)**

**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 бобовыми | Калорийнос-216, Белок-6, Жиры-9, углеводы-66 |
| 20 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийнос-74, Белок-2, углеводы-15 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| 75 | Булочка домашняя | Калорийнос-189, Белок-6, Жиры-7, углеводы-27 |
| | **Итого за Обед** | Калорийнос-708, Белок-19, Жиры-18, углеводы-163 |

ООО "Восход-НТ"

**20.10.2026 (вторник)**

**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 | Суп рыбный со сметаной | Калорийнос-147, Белок-7, Жиры-9, углеводы-18 |
| 200 | Соки фруктовые | Калорийнос-92, Белок-1, углеводы-24 |
| 200 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| 30 | Булочка с корицей | Калорийнос-166, Белок-4, Жиры-3, углеводы-29 |
| | **Итого за Обед** | Калорийнос-541, Белок-15, Жиры-14, углеводы-100 |

ООО "Восход-НТ"

**21.10.2026 (среда)**

**МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 100 рублей**

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

ООО "Восход-НТ"

**22.10.2026 (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 | Борщ с капустой, картофелем на курином бульоне | Калорийнос-287, Белок-23, Жиры-43, углеводы-78 |
| 200 | Кисель | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| 75 | Гребешок с повидлом | Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28 |
| | **Итого за Обед** | Калорийнос-799, Белок-37, Жиры-54, углеводы-177 |

ООО "Восход-НТ"

**23.10.2026 (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-лапша на курином бульоне | Калорийнос-373, Белок-26, Жиры-35, углеводы-45, углеводы-21 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийнос-93, углеводы-25 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| 100 | Булочка дорожная | Калорийнос-264, Белок-10, Жиры-11, углеводы-33 |
| | **Итого за Обед** | Калорийнос-866, Белок-41, Жиры-48, углеводы-154 |

Директор _____

Зав. производством _____

Директор _____

ООО "Восход-НТ"

**МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей**

**19.10.2026 (понедельник)**

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

ООО «Восход-НТ»

**МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей**

**20.10.2026 (вторник)**

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

ООО "Восход-НТ"

**МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей**

**21.10.2026 (среда)**

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

ООО "Восход-НТ"

**МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей**

**22.10.2026 (четверг)**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | *Обед* | |
| 90 | *Тефтели мясные с рисом с соусом* | Калорийнос-290, Белок-10, Жиры-21, углеводы-15 |
| 180 | *Каша гречневая вязкая* | Калорийнос-264, Белок-9, Жиры-4, углеводы-47 |
| 200 | *Кисель* | Калорийнос-156, Белок-1, углеводы-42 |
| 30 | *Хлеб пшеничный* | Калорийнос-72, Белок-2, Жиры-1, углеводы-14 |
| 30 | *Хлеб ржаной* | Калорийнос-64, Белок-1, Жиры-1, углеводы-15 |
| 75 | *Гребешок с повидлом* | Калорийнос-220, Белок-9, Жиры-9, углеводы-28 |
| | Итого за Обед | Калорийнос-1066, Белок-32, Жиры-36, углеводы-121 |

ООО "Восход-НТ"

**МАОУ СОШ №14 Комплексные обеды 140 рублей**

**23.10.2026 (пятница)**

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

Директор

Зав производством

Директор