Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 01.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	130 / 5	41,06	261	13	22	2
		140	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	11,05	102	2	7	9
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200 / 15	1,60	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
			Мармелад	30	8,03	96	0	0	24
	фрукты								
				520	64,22	190	18	29	70
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 02.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным №330	90 / 30	40,74	243	13	15	13
		309	Макаронные изделия отварные	150	6,76	168	6	5	26
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,07	119	4	4	18
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,86	70	2	0	14
	фрукты								
				500	62,43	600	24	23	71
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 03.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150 /30	30,06	354	10	8	59
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,09	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,24	47	2	0	10
		15	Сыр (порциями)	30	21,65	108	7	9	0
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	11,38	47	0	0	10
				542	67,42	618	19	17	94
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 04.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба,тушенная в томате с овощами	90 / 40	42,00	137	13	6	5
		312	Пюре картофельное	150	11,61	137	3	5	20
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200 / 15	1,60	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		14	Масло сливочное(порциями)	10	6,76	66	0	7	0
			Йогурт	100	34,22	71	5	3	8
	фрукты								
				645	98,67	564	24	22	68
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 07.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	395	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150 / 5	31,84	227	17	10	31
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200 /15	5,64	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,80	70	2	0	14
		14	Масло сливочное (порциями)	10	11,37	66	0	7	0
	фрукты	338	Фрукты свежие(яблоко)	100	11,38	47	0	0	10
				510	53,44	470	20	18	70
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 08.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	269	Котлета особая с соусом сметанно-томатным №331	90/ 30	68,69	240	13	16	12
		171	Каша пшеничная рассыпчатая	150 / 10	10,20	267	7	8	39
	гор.напиток	382	Какао с молоком	180	11,77	107	4	3	16
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
	фрукты								
				500	93,14	707	26	27	87
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 09.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная пшенная	180 / 5	14,63	199	5	5	34
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	180	11,72	91	3	2	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		15	Сыр (порциями)	30	21,31	108	7	9	0
	фрукты	338	Фрукты свежие(яблоко или банан)	100	11,37	47	0	0	10
				535	61,51	538	18	16	77
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 10.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	280 /331	Фрикадельки в соусе сметанно-томатном №331	90 / 30	63,57	206	10	13	12
		312	Пюре картофельное	150	13,64	137	3	5	20
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,09	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
			Йогурт	100	34,22	71	5	3	8
	фрукты								
				632	117,00	498	16	18	67
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 11.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	395	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180 / 5	34,14	350	7	9	59
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200 /15	1,60	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		15	Сыр Российский(порциями)	20	14,21	72	5	6	0
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,38	47	0	0	10
				560	63,81	410	16	16	103
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 14.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой(крупа рисовая)	180	10,06	64	3	3	6
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,09	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		15	Сыр Российский	30	21,65	108	7	9	0
			Пряники	50	7,68	224	3	4	34
	фрукты								
				522	44,97	551	17	17	81
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 15.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	130 / 5	41,06	261	13	22	2
		140	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	11,05	102	2	7	9
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200 / 15	1,60	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
			Мармелад	30	8,03	96	0	0	24
	фрукты								
				520	64,22	190	18	29	70
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 16.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным №330	90 / 30	40,74	243	13	15	13
		309	Макаронные изделия отварные	150	6,76	168	6	5	26
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13,07	119	4	4	18
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,86	70	2	0	14
	фрукты								
				500	62,43	600	24	23	71
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 17.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150 /30	30,06	354	10	8	59
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,09	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,24	47	2	0	10
		15	Сыр (порциями)	30	21,65	108	7	9	0
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	11,38	47	0	0	10
				542	67,42	618	19	17	94
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 18.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба,тушенная в томате с овощами	90 / 40	42,00	137	13	6	5
		312	Пюре картофельное	150	11,61	137	3	5	20
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200 / 15	1,60	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		14	Масло сливочное(порциями)	10	6,76	66	0	7	0
			Йогурт	100	34,22	71	5	3	8
	фрукты								
				645	98,67	564	24	22	68
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 21.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	395	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150 / 5	31,84	227	17	10	31
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200 /15	5,64	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,80	70	2	0	14
		14	Масло сливочное (порциями)	10	11,37	66	0	7	0
	фрукты	338	Фрукты свежие(яблоко)	100	11,38	47	0	0	10
				510	53,44	470	20	18	70
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 22.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	269	Котлета особая с соусом сметанно-томатным №331	90/ 30	68,69	240	13	16	12
		171	Каша пшеничная рассыпчатая	150 / 10	10,20	267	7	8	39
	гор.напиток	382	Какао с молоком	180	11,77	107	4	3	16
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
	фрукты								
				500	93,14	707	26	27	87
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 23.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная пшенная	180 / 5	14,63	199	5	5	34
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	180	11,72	91	3	2	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		15	Сыр (порциями)	30	21,31	108	7	9	0
	фрукты	338	Фрукты свежие(яблоко или банан)	100	11,37	47	0	0	10
				535	61,51	538	18	16	77
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 24.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	280 /331	Фрикадельки в соусе сметанно-томатном №331	90 / 30	63,57	206	10	13	12
		312	Пюре картофельное	150	13,64	137	3	5	20
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/15/7	3,09	62	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
			Йогурт	100	34,22	71	5	3	8
	фрукты								
				632	117,00	498	16	18	67
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа МОУ СОШ №14 Отд./корп День 25.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	395	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180 / 5	34,14	350	7	9	59
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200 /15	1,60	60	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,48	94	3	0	19
		15	Сыр Российский(порциями)	20	14,21	72	5	6	0
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	11,38	47	0	0	10
				560	63,81	410	16	16	103
Завтрак 2									
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								