

**МЕНЮ на 12.05.2026**  
**ШКОЛА № 14**

Утверждаю  
Директор  Н.А. Зильберман

**ЗАВТРАК** возрастная категория 7-11 лет

**ЗАВТРАК** возрастная категория ОВЗ 7-11 лет, малообеспеченные

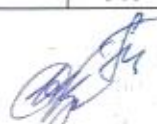
| Наименование                            | выход      | цена          | белки        | жиры         | углеводы     | ккал.         |
|-----------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Запеканка из творога                    | 180        | 100,18        | 4,75         | 1,95         | 10,05        | 241,23        |
| Сыр твердых сортов в нарезке            | 20         | 14,73         | 3,35         | 4,87         | 0,00         | 71,73         |
| Джем фруктовый                          | 50         | 12,58         | 0,50         | 0,00         | 24,85        | 55,18         |
| Фрукт (яблоко) ***                      | 180        | 33,30         | 0,75         | 0,75         | 17,70        | 46,13         |
| Какао с молоком                         | 200        | 24,95         | 4,60         | 3,60         | 12,60        | 21,52         |
| Хлеб ржаной                             | 30         | 3,00          | 1,33         | 0,27         | 6,67         | 34,13         |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10 | 40         | 15,69         | 2,40         | 7,40         | 11,10        | 106,40        |
| <b>ИТОГО завтрак :</b>                  | <b>700</b> | <b>204,43</b> | <b>17,68</b> | <b>18,84</b> | <b>82,97</b> | <b>576,32</b> |

**ОБЕД** возрастная категория 7-11 лет

**ОБЕД** возрастная категория ОВЗ 7-11 лет, малообеспеченные

| Наименование                               | выход      | цена         | белки        | жиры         | углеводы      | ккал.         |
|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Суп овощной мясом птицы со сметаной 200/20 | 220        | 22,42        | 9,14         | 9,47         | 25,00         | 201,48        |
| Плов из отварной курицы 50/150             | 200        | 47,49        | 15,34        | 16,03        | 58,22         | 429,03        |
| Компот из ягоды                            | 200        | 7,51         | 0,09         | 0,00         | 13,23         | 29,30         |
| Хлеб пшеничный                             | 20         | 1,82         | 1,53         | 0,13         | 9,87          | 46,87         |
| <b>ИТОГО обед :</b>                        | <b>640</b> | <b>79,24</b> | <b>26,10</b> | <b>25,63</b> | <b>106,32</b> | <b>706,68</b> |

Заведующий производством  
Повар

 Н.В. Бесчастная  
А.В. Игнатова

**МЕНЮ на 12.05.2026**  
**ШКОЛА № 14**

Утверждаю  
Директор  Н.А. Зильберман

**ЗАВТРАК** возрастная категория 12-18 лет

**ЗАВТРАК** возрастная категория ОВЗ 12-18 лет

| Наименование                            | выход      | цена          | белки        | жиры         | углеводы     | ккал.         |
|-----------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Запеканка из творога                    | 200        | 111,31        | 5,28         | 2,17         | 11,17        | 249,62        |
| Сыр твердых сортов в нарезке            | 30         | 22,09         | 7,00         | 8,60         | 0,00         | 107,50        |
| Джем фруктовый                          | 50         | 12,58         | 0,50         | 0,00         | 24,85        | 55,18         |
| Фрукт (яблоко) ***                      | 180        | 33,30         | 0,75         | 0,75         | 17,70        | 79,95         |
| Какао с молоком                         | 200        | 24,95         | 4,60         | 3,60         | 12,60        | 21,52         |
| Хлеб ржаной                             | 30         | 3,00          | 2,00         | 0,40         | 10,00        | 51,20         |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10 | 40         | 15,69         | 2,37         | 7,47         | 14,83        | 106,40        |
| <b>ИТОГО :</b>                          | <b>730</b> | <b>222,92</b> | <b>22,50</b> | <b>22,99</b> | <b>91,15</b> | <b>671,37</b> |

**ОБЕД** возрастная категория 12-18 лет

**ОБЕД** возрастная категория ОВЗ 12-18 лет

| Наименование                               | выход      | цена          | белки        | жиры         | углеводы      | ккал.         |
|--------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Овощи в нарезке (огурец) **                | 100        | 24,86         | 0,83         | 0,17         | 2,50          | 14,17         |
| Суп овощной мясом птицы со сметаной 250/20 | 270        | 24,68         | 8,24         | 9,59         | 30,68         | 247,28        |
| Плов из отварной курицы 200/50             | 250        | 50,63         | 19,17        | 20,03        | 72,77         | 480,31        |
| Чай с сахаром                              | 200        | 1,00          | 0,20         | 0,00         | 6,50          | 26,80         |
| Хлеб пшеничный                             | 30         | 2,73          | 2,30         | 0,20         | 14,80         | 70,30         |
| <b>ИТОГО :</b>                             | <b>850</b> | <b>103,90</b> | <b>30,74</b> | <b>29,99</b> | <b>127,25</b> | <b>838,86</b> |

Заведующий производством  
Повар

 Н.В. Бесчастная  
А.В. Игнатова