



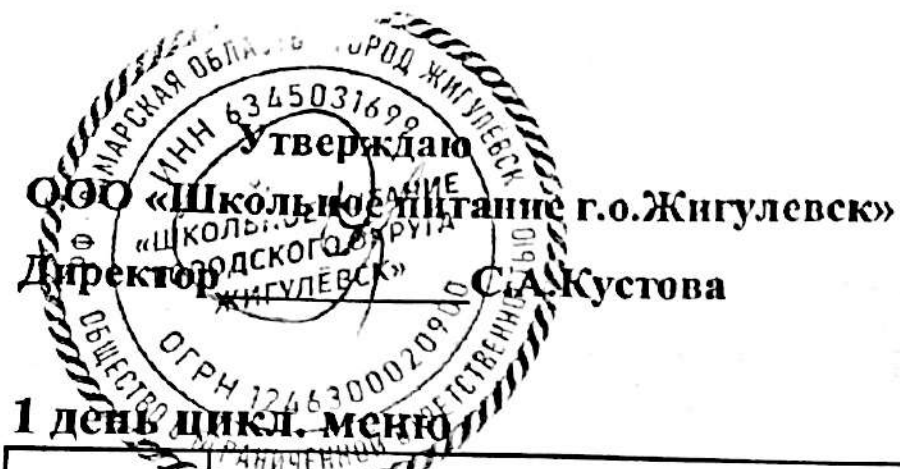
Меню на "12 " января 2026 г  
для обучающихся 1 — 4 классов



| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                | Выход, г   | Цена, руб    | Химический состав |              |              |               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|             |                                                                                                                                   |            |              | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г  | ЭЦ, ккал      |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                    |            |              |                   |              |              |               |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                      | 60         | 12,00        | 0,98              | 3,66         | 10,84        | 58,59         |
| ПР/540      | Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль) | 65/25      | 36,00        | 8,68              | 8,27         | 14,64        | 111,81        |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                  | 150        | 20,00        | 5,80              | 5,01         | 32,05        | 192,46        |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                | 200/15     | 10,00        | 0,10              | 0,03         | 10,01        | 40,66         |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                    | 20/15      | 4,06         | 2,60              | 0,42         | 15,69        | 77,10         |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                     | <b>550</b> | <b>82,06</b> | <b>18,16</b>      | <b>17,39</b> | <b>83,23</b> | <b>480,62</b> |
|             |                                                                                                                                   |            |              |                   |              |              |               |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



**Меню на "12" января 2026 г  
для обучающихся 5 — 11 классов**



| № рецептуры              | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | Выход, г    | Цена, руб | Химический состав |         |             |          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------------|---------|-------------|----------|
|                          |                                                                                                                                                                                        |             |           | белки, г          | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|                          | Завтрак                                                                                                                                                                                |             |           |                   |         |             |          |
| 49                       | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                           | 80          | 14,00     | 0,98              | 3,66    | 10,84       | 58,59    |
| ПР/540                   | Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)                                                      | 65/40       | 50,00     | 10,05             | 8,71    | 15,10       | 111,95   |
| 309                      | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                       | 170         | 30,00     | 5,80              | 5,01    | 37,05       | 216,72   |
| 376                      | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                     | 200/15      | 10,00     | 0,10              | 0,03    | 10,01       | 40,66    |
| ПР                       | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                         | 30/20       | 6,00      | 3,75              | 0,61    | 22,42       | 110,4    |
|                          | Итого:                                                                                                                                                                                 | 590         | 110,00    | 20,68             | 18,02   | 95,42       | 538,32   |
|                          | Обед                                                                                                                                                                                   |             |           |                   |         |             |          |
| 62                       | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                            | 60          | 12,00     | 0,69              | 6,05    | 12,16       | 72,45    |
| 99                       | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 250/15/10/1 | 40,00     | 7,44              | 13,42   | 19,81       | 176,32   |
| 265                      | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                        | 40/190      | 58,00     | 16,84             | 13,13   | 48,17       | 381,28   |
| 388                      | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                | 200         | 12,00     | 0,00              | 0,00    | 19,96       | 79,80    |
| ПР/15                    | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный / Сыр порционно                                                                                                                                       | 15/15/10    | 15,50     | 2,86              | 0,39    | 18,75       | 89,95    |
|                          | Итого:                                                                                                                                                                                 | 801         | 137,50    | 27,98             | 30,64   | 111,07      | 780,04   |
|                          | Всего:                                                                                                                                                                                 | 1391        | 247,50    | 48,66             | 48,66   | 206,49      | 1318,36  |
| Продукты не содержат ГМО |                                                                                                                                                                                        |             |           |                   |         |             |          |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Меню на "12 " января 2026 г  
 для обучающихся 1 — 4 классов с ОВЗ  
 первая смена

1 день цикла меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                        |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                           | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| ПР/540      | Гёфтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодид.соль)                                                      | 65/25       | 36,00         | 8,68              | 8,27         | 14,64         | 111,81         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодид.соль)                                                                                                       | 150         | 20,00         | 5,80              | 5,01         | 32,05         | 192,46         |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                     | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид.)                                                                                                          | 20/15       | 4,06          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>550</b>  | <b>82,06</b>  | <b>18,16</b>      | <b>17,39</b> | <b>83,23</b>  | <b>480,62</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                            |             |               |                   |              |               |                |
| 62          | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                            | 60          | 12,00         | 0,69              | 6,05         | 12,16         | 72,45          |
| 99          | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодид. соль, лавр.лист) | 200/15/10/1 | 30,00         | 6,80              | 9,58         | 15,57         | 174,67         |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодид. соль)                                                                                        | 40/170      | 56,00         | 13,58             | 11,89        | 41,49         | 364,75         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                | 200         | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодид.)                                                                                                         | 25/15       | 4,91          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>736</b>  | <b>114,91</b> | <b>24,08</b>      | <b>25,56</b> | <b>100,15</b> | <b>761,86</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                          | <b>1286</b> | <b>196,97</b> | <b>42,24</b>      | <b>42,95</b> | <b>183,38</b> | <b>1242,48</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



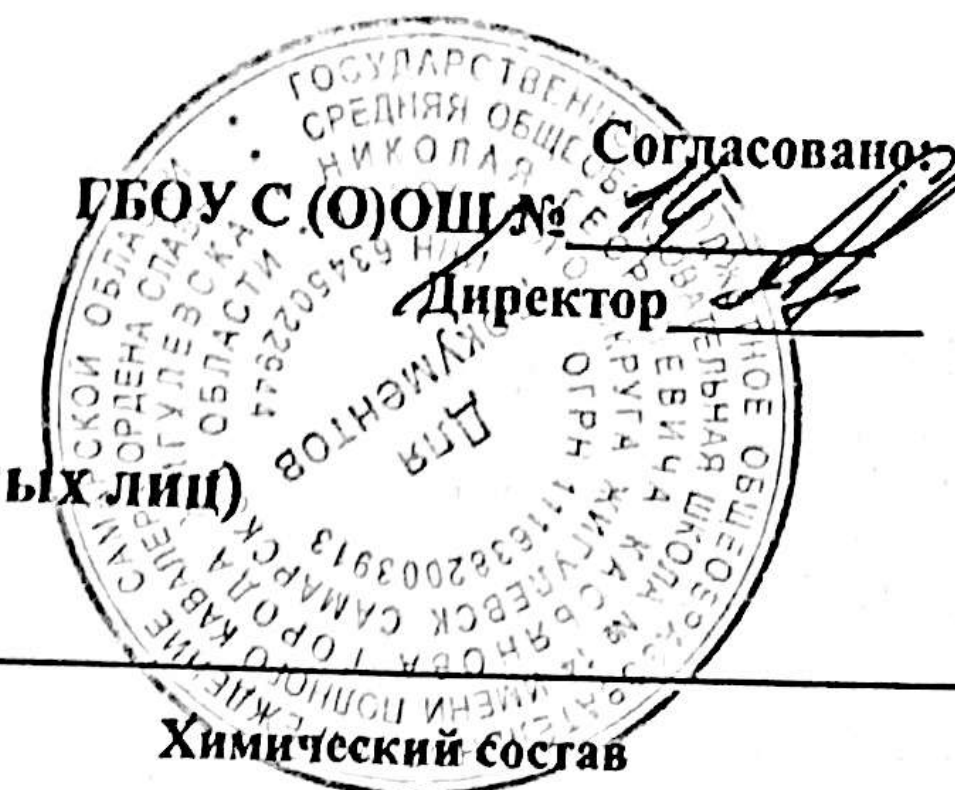
Меню на "12 " января 2026 г  
для обучающихся 5 — 11 классов (детям из многодетных семей)

1 день цикла меню

| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                                                                        |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                 |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                           | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59           |
| ПР/540      | Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)                                                      | 65/35       | 47,00         | 9,72              | 7,31         | 11,70         | 111,89          |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макаронны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                       | 150         | 20,00         | 5,80              | 5,01         | 32,05         | 192,46          |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                     | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                          | 30/25       | 6,46          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>575</b>  | <b>95,46</b>  | <b>20,90</b>      | <b>21,04</b> | <b>90,53</b>  | <b>551,42</b>   |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                            |             |               |                   |              |               |                 |
| 62          | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                            | 60          | 12,00         | 0,69              | 6,05         | 12,16         | 72,45           |
| 99          | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 250/15/10/1 | 40,00         | 7,44              | 13,42        | 19,81         | 176,32          |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                        | 40/180      | 59,00         | 16,84             | 13,13        | 48,17         | 381,28          |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                | 200         | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР          | Булочка Ромашка (мука пшеничн., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)                                                                                                          | 40          | 6,65          | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный(мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                          | 15/15       | 4,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>826</b>  | <b>133,65</b> | <b>31,34</b>      | <b>34,12</b> | <b>134,75</b> | <b>919,28</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                          | <b>1401</b> | <b>229,11</b> | <b>52,24</b>      | <b>55,16</b> | <b>225,28</b> | <b>1 470,70</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Меню на "12" января 2026 г  
для обучающихся 5 — 11 классов (детям мобилизованных лиц)

1 день учеб. меню

первая смена

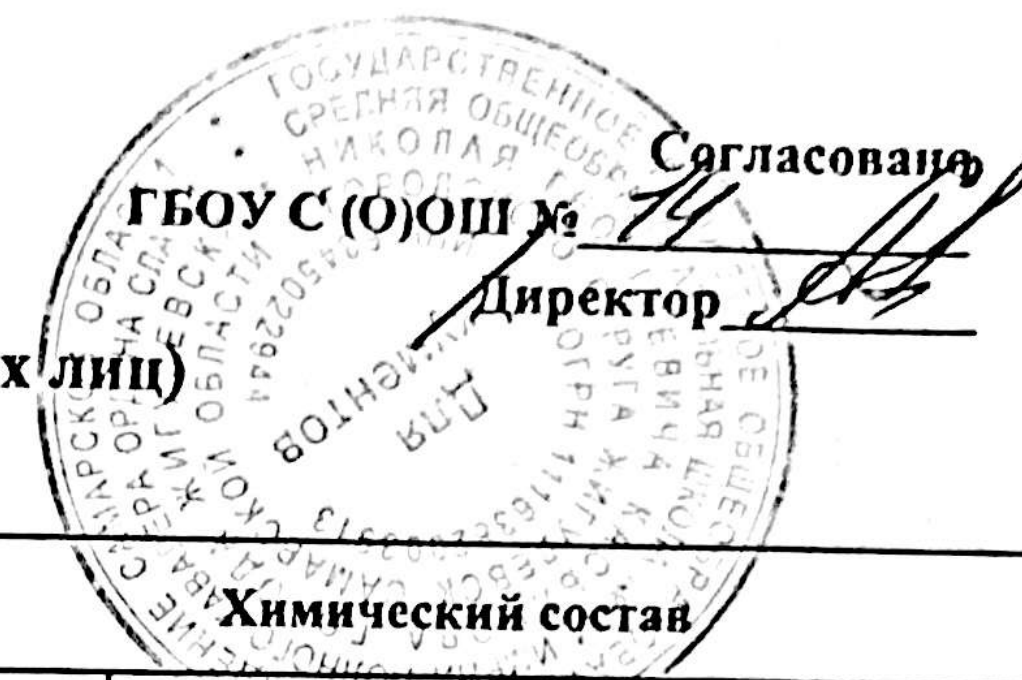
| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                      | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |                                                                                                                                                                                         |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                          |             |               |                   |              |               |                 |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                            | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59           |
| ПР/540      | Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)                                                       | 65/35       | 47,00         | 9,72              | 7,31         | 11,70         | 111,89          |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макарониз пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                           | 150         | 20,00         | 5,80              | 5,01         | 32,05         | 192,46          |
| 376         | Чай с сахаром (чай черный, сахар)                                                                                                                                                       | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66           |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                          | 30/25       | 6,46          | 4,05              | 0,66         | 24,64         | 120,9           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                           | <b>575</b>  | <b>95,46</b>  | <b>20,90</b>      | <b>21,04</b> | <b>90,53</b>  | <b>551,42</b>   |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                             |             |               |                   |              |               |                 |
| 62          | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                             | 60          | 12,00         | 0,69              | 6,05         | 12,16         | 72,45           |
| 99          | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью (б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 250/15/10/1 | 40,00         | 7,44              | 13,42        | 19,81         | 176,32          |
| 265         | Плов из свинины (свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                        | 40/180      | 59,00         | 16,84             | 13,13        | 48,17         | 381,28          |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                 | 200         | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80           |
| ПР          | Булочка Ромашка (мука пшенич., раст.масло, дрожжи, соль йодированная, сахар)                                                                                                            | 40          | 6,65          | 3,36              | 3,48         | 23,68         | 139,24          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                          | 15/15       | 4,00          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95           |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                           | <b>826</b>  | <b>133,65</b> | <b>31,34</b>      | <b>34,12</b> | <b>134,75</b> | <b>919,28</b>   |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                           | <b>1401</b> | <b>229,11</b> | <b>52,24</b>      | <b>55,16</b> | <b>225,28</b> | <b>1 470,70</b> |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Меню на "12 " января 2026 г  
для обучающихся 1 -4 классов (детям мобилизованных лиц)  
первая смена



| № рецептуры | Наименование блюда                                                                                                                                                                     | Выход, г    | Цена, руб     | Химический состав |              |               |                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|
|             |                                                                                                                                                                                        |             |               | белки, г          | жиры, г      | углеводы, г   | ЭЦ, ккал       |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                         |             |               |                   |              |               |                |
| 49          | Салат Витаминный 2 вариант (без болг.перца))                                                                                                                                           | 60          | 12,00         | 0,98              | 3,66         | 10,84         | 58,59          |
| ПР/540      | Тефтели из индейки с соусом красным основным (мясо индейки, крупа рисовая, яйцо кур.,соус- томат. Пюре, мука пшенич., йодир.соль)                                                      | 65/25       | 36,00         | 8,68              | 8,27         | 14,64         | 111,81         |
| 309         | Макаронные изделия отварные (макароны из пшен.муки, слив.масло 72%, йодир.соль)                                                                                                        | 150         | 20,00         | 5,80              | 5,01         | 32,05         | 192,46         |
| 376         | Чай с сахаром ( чай черный, сахар)                                                                                                                                                     | 200/15      | 10,00         | 0,10              | 0,03         | 10,01         | 40,66          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                         | 20/15       | 4,06          | 2,60              | 0,42         | 15,69         | 77,10          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>550</b>  | <b>82,06</b>  | <b>18,16</b>      | <b>17,39</b> | <b>83,23</b>  | <b>480,62</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                                                                                                                                                            |             |               |                   |              |               |                |
| 62          | Салат из моркови с чесноком                                                                                                                                                            | 60          | 12,00         | 0,69              | 6,05         | 12,16         | 72,45          |
| 99          | Суп овощной на бульоне из мяса цыплят, зеленью(б/к капуста, картофель, лук репч.,морковь, мясо кур.,зел.горошек конс., раст. масло, укроп зелень, сметана 15%, йодир. соль, лавр.лист) | 200/15/10/1 | 30,00         | 6,80              | 9,58         | 15,57         | 174,67         |
| 265         | Плов из свинины(свинина мякоть, крупа рис., лук репч.морковь, томат., раст. масло, йодир. соль)                                                                                        | 40/170      | 56,00         | 13,58             | 11,89        | 41,49         | 364,75         |
| 388         | Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника суш., сахар, лимон. кисл.)                                                                                                                | 200         | 12,00         | 0,00              | 0,00         | 19,96         | 79,80          |
| ПР          | Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный (мука пшеничная, ржаная, дрожжи, соль йодир.)                                                                                                         | 25/15       | 4,91          | 2,86              | 0,39         | 18,75         | 89,95          |
|             | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                          | <b>736</b>  | <b>114,91</b> | <b>24,08</b>      | <b>25,56</b> | <b>100,15</b> | <b>761,86</b>  |
|             | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                          | <b>1286</b> | <b>196,97</b> | <b>42,24</b>      | <b>42,95</b> | <b>183,38</b> | <b>1242,48</b> |
|             |                                                                                                                                                                                        |             |               |                   |              |               |                |

Продукты не содержат ГМО

Заведующий производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



1 день цикл. меню

ГБОУ С (О) ОШ № 14

Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_

Химический состав

**Продукты не содержат ГМО**

Заведующий производством \_\_\_\_\_ /