

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный манный 0,200	ЭЦ-108, Б-4, Ж-4, У/в-15, Вит.А-20, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-128, Mg-24, P-110
50	Рожок 0,050	ЭЦ-312, Б-8, Ж-6, У/в-57, Вит.А-24, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
200	Коф. напитков со сгуш. мол. 0,200 6	ЭЦ-128, Б-2, Ж-2, У/в-26, Вит.А-8, Са-59, Mg-6, P-42
Итого за завтрак		ЭЦ-548, Б-14, Ж-12, У/в-98, Вит.А-52, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-207, Mg-44, P-217, Fe-1
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
100	Капуста тушеная 0, 100	ЭЦ-75, Б-4, Ж-3, У/в-9, Вит.С-31, Са-104, Mg-36, P-72, Fe-1
260	Борщ со сметаной 0,250	ЭЦ-94, Б-3, Ж-3, У/в-14, Вит.С-11, Са-60, Mg-31, P-208, Fe-1
200	Компот из смеси сухофр. 0,200 (9)	
40	Хлеб пшеничный 0,040	
48	Хлеб бородинский 0,048	ЭЦ-161, Б-7, Ж-1, У/в-32, Вит.А-1, Са-47, Mg-49, P-157, Fe-4
100	Шницель рыбный (н б/з) натур, 0, 100	ЭЦ-215, Б-18, Ж-13, У/в-8, Вит.А-30, Вит.С-3, Са-107, Mg-56, P-184, Fe-2
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-596, Б-37, Ж-23, У/в-63, Вит.А-31, Вит.В-1, Вит.С-45, Са-324, Mg-178, P-658, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-1 144, Б-51, Ж-35, У/в-161, Вит.А-83, Вит.В-1, Вит.С-47, Вит.Е-1, Са-531, Mg-222, P-875, Fe-9

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

26.05.2025 (понедельник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>обед</i>		
100	Капуста тушеная 0,100	ЭЦ-75, Б-4, Ж-3, У/в-9, Вит.С-31, Са-104, Mg-36, P-72, Fe-1
100	Икра свекольная 0,100	ЭЦ-119, Б-2, Ж-7, У/в-12, Вит.С-7, Са-39, Mg-18, P-59, Fe-7
Итого за обед		ЭЦ-194, Б-6, Ж-10, У/в-21, Вит.С-37, Са-143, Mg-54, P-131, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-194, Б-6, Ж-10, У/в-21, Вит.С-37, Са-143, Mg-54, P-131, Fe-8

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

М. В. Касога
(Сироты прих. 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Суп молочный манный 0,250	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
90	Рожок, масло, сыр 50/10/30	ЭЦ-129, Б-4, Ж-13, Са-151, Mg-8, P-83
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 2	ЭЦ-128, Б-2, Ж-2, У/в-26, Вит.А-8, Са-59, Mg-6, P-42
0,035	Кондит. изд. (сухари ванильные) 0,035	
Итого за завтрак		ЭЦ-392, Б-11, Ж-20, У/в-44, Вит.А-33, Вит.С-3, Са-370, Mg-44, P-262, Fe-1
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
100	Икра свекольная 0,100	ЭЦ-119, Б-2, Ж-7, У/в-12, Вит.С-7, Са-39, Mg-18, P-59, Fe-7
250	Суп карт. с бобовыми (горох) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
200	Компот из смеси сухофр. 0,200 (20)	ЭЦ-114, Б-1, У/в-28, Вит.С-1, Са-55, Mg-15, P-38, Fe-3
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-243, Б-8, Ж-1, У/в-50, Са-23, Mg-17, P-68, Fe-1
72	Хлеб бородинский 0,072	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5
125	Язык говяжий отварной 100	ЭЦ-276, Б-23, Ж-15, У/в-11, Вит.С-3, Вит.Е-4, Са-9, Mg-26, P-265, Fe-5
200	Пюре картоф. 0,200	ЭЦ-150, Б-4, Ж-2, У/в-29, Вит.А-6, Вит.С-7, Са-54, Mg-40, P-112, Fe-1
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 306, Б-59, Ж-33, У/в-197, Вит.А-7, Вит.В-1, Вит.С-19, Вит.Е-6, Са-311, Mg-227, P-1 096, Fe-24
Итого за день		ЭЦ-1 698, Б-70, Ж-53, У/в-241, Вит.А-40, Вит.В-1, Вит.С-22, Вит.Е-7, Са-681, Mg-271, P-1 358, Fe-25

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Суп молочный манный 0,250	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
90	Рожок, масло, сыр 50/10/30	ЭЦ-129, Б-4, Ж-13, Са-151, Mg-8, P-83
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 2	ЭЦ-128, Б-2, Ж-2, У/в-26, Вит.А-8, Са-59, Mg-6, P-42
Итого за завтрак		ЭЦ-392, Б-11, Ж-20, У/в-44, Вит.А-33, Вит.С-3, Са-370, Mg-44, P-262, Fe-1
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
100	Икра свекольная 0,100	ЭЦ-119, Б-2, Ж-7, У/в-12, Вит.С-7, Са-39, Mg-18, P-59, Fe-7
250	Суп карт. с бобовыми (горох) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
200	Компот из смеси сухофр. 0,200 (9)	
40	Хлеб пшеничный 0,040	
48	Хлеб бородинский 0,048	ЭЦ-161, Б-7, Ж-1, У/в-32, Вит.А-1, Са-47, Mg-49, P-157, Fe-4
100	Шницель рыбный (н б/г) натур, 0, 100	ЭЦ-215, Б-18, Ж-13, У/в-8, Вит.А-30, Вит.С-3, Са-107, Mg-56, P-184, Fe-2
150	Пюре картоф. 0,150	ЭЦ-113, Б-3, Ж-1, У/в-22, Вит.А-5, Вит.С-6, Са-4, Mg-30, P-84, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-794, Б-43, Ж-28, У/в-91, Вит.А-37, Вит.В-1, Вит.С-16, Са-286, Mg-207, P-848, Fe-16
Итого за день		ЭЦ-1 186, Б-54, Ж-48, У/в-135, Вит.А-70, Вит.В-1, Вит.С-19, Вит.Е-1, Са-656, Mg-251, P-1 110, Fe-17

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Приходящие 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Суп молочный манный 0,250	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
60	Рожок масло 0,050/10	ЭЦ-151, Б-4, Ж-4, У/в-25, Вит.А-20, Са-66, Mg-3, P-38
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 2	ЭЦ-128, Б-2, Ж-2, У/в-26, Вит.А-8, Са-59, Mg-6, P-42
Итого за завтрак		ЭЦ-414, Б-11, Ж-11, У/в-69, Вит.А-53, Вит.С-3, Са-285, Mg-39, P-217, Fe-1
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
70	Лук порц. 0,020	ЭЦ-30, Б-1, У/в-7
250	Суп карт. с бобовыми (горох) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
200	Компот из свежих плодов (яблок) 0,200	ЭЦ-110, У/в-27, Вит.С-5, Са-12, Mg-4, P-4, Fe-1
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-243, Б-8, Ж-1, У/в-50, Са-23, Mg-17, P-68, Fe-1
72	Хлеб бородинский 0,072	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5
100	Шницель рыбный (ф.трески) натур, 0,100	ЭЦ-258, Б-21, Ж-15, У/в-10, Вит.А-36, Вит.С-3, Са-128, Mg-67, P-221, Fe-2
200	Пюре картоф. 0,200	ЭЦ-150, Б-4, Ж-2, У/в-29, Вит.А-6, Вит.С-7, Са-54, Mg-40, P-112, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-1 195, Б-55, Ж-26, У/в-190, Вит.А-43, Вит.В-1, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-348, Mg-239, P-959, Fe-12
Итого за день		ЭЦ-1 609, Б-66, Ж-37, У/в-259, Вит.А-96, Вит.В-1, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-633, Mg-278, P-1 176, Fe-13

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

26.05.2025 (понедельник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	Кефир 0,180	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-7, Вит.С-1, Са-216, Mg-25, P-162
180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166
Итого за завтрак		ЭЦ-192, Б-11, Ж-10, У/в-15, Вит.С-2, Са-448, Mg-50, P-328
<u>обед</u>		
180	Каша ячневая вязкая (гарнир) 0, 180	ЭЦ-173, Б-4, Ж-5, У/в-28, Са-43, Mg-22, P-133, Fe-1
Итого за обед		ЭЦ-173, Б-4, Ж-5, У/в-28, Са-43, Mg-22, P-133, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-365, Б-15, Ж-15, У/в-43, Вит.С-2, Са-491, Mg-72, P-461, Fe-1

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар