



01.09.2025 (Сироты прож 7-11 лет, 1нн)

(Сироты прож 7-11 лет) *Григорий*

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
90	Котлеты рыбные 0,090(н)	ЭЦ-173, Б-12, Ж-9, У/в-8, Вит.А-7, Вит.С-5, Вит.Е-4, Ca-39, Mg-34, P-174, Fe-1
150	Рис припущ. (гарнир) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Ca-15, Mg-43, P-122, Fe-1
60	Бутерброд с маслом 50/10	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Ca-22, Mg-8, P-48, Fe-1
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Ca-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-728, Б-20, Ж-28, У/в-94, Вит.А-19, Вит.С-5, Вит.Е-4, Ca-112, Mg-85, P-392, Fe-3
<u>Второй завтрак</u>		
200	Фрукты (яблоко) 0, 200	ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Ca-32, Mg-18, P-22, Fe-4
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Ca-32, Mg-18, P-22, Fe-4
<u>обед</u>		
60	Салат Витаминный'0,060	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Ca-13, Mg-8, P-19
200	Борщ со сметаной и говядиной 0,200	ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Ca-40, Mg-30, P-126, Fe-2
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-42, Б-1, У/в-11
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Ca-10, Mg-7, P-33, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180	ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Ca-206, Mg-93, P-447, Fe-3
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-760, Б-43, Ж-29, У/в-82, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Ca-269, Mg-138, P-625, Fe-6
<u>полдник</u>		
200	Сок фруктовый конс.(0,2) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Ca-34, Mg-12, P-36, Fe-1
80	Пирожок с повидлом печеньй 0,080	ЭЦ-188, Б-10, Ж-6, У/в-25, Ca-16, Mg-23, P-82, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-290, Б-11, Ж-6, У/в-48, Вит.С-15, Ca-50, Mg-35, P-118, Fe-2

Ужин

150	Запеканка манная с яблоками и со сгущ.молоком 0,150	ЭЦ-130, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Са-46, Mg-10, Р-49, Fe-1
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-52, У/в-13, Вит.С-2, Са-15, Mg-6, Р-7, Fe-1
150	Рыба (ф.тр.) тушенная в томате с овошами 0,150	ЭЦ-115, Б-9, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-35, Mg-42, Р-218, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	

Итого за Ужин ЭЦ-416, Б-16, Ж-10, У/в-61, Вит.А-9, Вит.С-11, Вит.Е-4, Са-106, Mg-65, Р-307, Fe-4

второй ужин

180 Ряженка 0,180

ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166

Итого за второй ужин ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166

Итого за день ЭЦ-2 385, Б-96, Ж-79, У/в-313, Вит.А-41, Вит.В-1, Вит.С-113, Вит.Е-13, Са-801, Mg-366, Р-1 630, Fe-19

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож. 12 лет и старше) 2 лн

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

завтрак

120	Котлеты рыбные 120(н)	ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, P-218, Fe-1
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, P-148, Fe-2
60	Бутерброд с маслом 50/10	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, P-48, Fe-1
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48

Итого за завтрак ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-121, Mg-100, P-462, Fe-4

второй завтрак

200	Фрукты (яблоко) 0, 200	ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4
-----	-------------------------------	---

Итого за Второй завтрак ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, P-22, Fe-4

обед

100	Салат Витаминный'0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32
250	Борщ со сметаной и говядиной 0,250	ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Са-45, Mg-33, P-132, Fe-2
180	Компот из смеси сухофр. 0,180(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
100	Хлеб пшеничный 0,100	ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180	ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, P-447, Fe-3
5	Соль йодированная 0,005	

Итого за обед ЭЦ-1 091, Б-55, Ж-30, У/в-159, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-335, Mg-210, P-866, Fe-11

полдник

200	Сок фруктовый конс.(0,2) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
100	Пирожок с повидлом печенный 0,100	ЭЦ-250, Б-13, Ж-7, У/в-33, Са-21, Mg-31, P-109, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-352, Б-14, Ж-7, У/в-56, Вит.С-15, Са-55, Mg-43, P-145, Fe-2

Ужин

200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-35, У/в-9, Ca-9, Mg-8, P-15, Fe-2
200	Рыба (ф.трески) тушенная в томате с овощами 200	ЭЦ-289, Б-10, Ж-5, У/в-60, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.Е-6, Ca-49, Mg-60, P-295, Fe-1
200	Запеканка манная с яблоками со сгущ. мол. 0,200	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-44, Вит.С-3, Вит.Е-1, Ca-66, Mg-18, P-84, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Ca-10, Mg-7, P-33, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Ca-42, Mg-57, P-190, Fe-5

Итого за Ужин ЭЦ-819, Б-27, Ж-14, У/в-187, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-11, Вит.Е-9, Ca-176, Mg-150, P-617, Fe-10

второй ужин

180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Ca-232, Mg-25, P-166
	Итого за второй ужин	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Ca-232, Mg-25, P-166
	Итого за день	ЭЦ-3 195, Б-121, Ж-83, У/в-530, Вит.А-46, Вит.В-2, Вит.С-121, Вит.Е-19, Ca-951, Mg-546, P-2 278, Fe-31

М/С  М/С
Диетическая

Повар

Повар

Директор

ГКОУ РО Азовская школа №7

И. Г. Бахиста

1.09.15

125 (Сироты прих. 12 лет и старше, 1пн)

(Сироты прих. 12 лет и старше) Руч

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
120	Котлеты рыбные 120(н)	ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, Р-218, Fe-1
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Са-18, Mg-52, Р-148, Fe-2
60	Бутерброд с маслом 50/10	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Са-22, Mg-8, Р-48, Fe-1
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, Р-48
Итого за завтрак		ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Ca-121, Mg-100, Р-462, Fe-4
<u>обед</u>		
100	Салат Витаминный'0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, Р-32
250	Борщ со сметаной и говядиной 0,250	ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Са-45, Mg-33, Р-132, Fe-2
180	Компот из смеси сухофр. 0,180(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, Р-46, Fe-1
72	Хлеб бородинский 0,072	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, Р-190, Fe-5
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180	ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Са-206, Mg-93, Р-447, Fe-3
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-1 020, Б-52, Ж-30, У/в-144, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-329, Mg-206, Р-847, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-1 762, Б-71, Ж-56, У/в-244, Вит.А-34, Вит.В-1, Вит.С-74, Вит.Е-10, Са-450, Mg-306, Р-1 309, Fe-15

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар



1.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 1пп)

(Проживающие 7-11 лет) 16 чел

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

завтрак90 **Котлеты рыбные 0,090(н)** ЭЦ-173, Б-12, Ж-9, У/в-8, Вит.А-7, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-39, Mg-34, Р-174, Fe-1150 **Рис припущ. (гарнир) 0, 150** ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Ca-15, Mg-43, P-122, Fe-160 **Бутерброд с маслом 50/10** ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Ca-22, Mg-8, P-48, Fe-1200 **Коф. напиток со сгущ. мол.** ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Ca-36, P-48
0,200 6**Итого за завтрак** ЭЦ-728, Б-20, Ж-28, У/в-94, Вит.А-19, Вит.С-5, Вит.Е-4, Ca-112, Mg-85, P-392, Fe-3Второй завтрак200 **Фрукты (яблоко) 0, 200** ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Ca-32, Mg-18, P-22, Fe-4**Итого за Второй завтрак** ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Ca-32, Mg-18, P-22, Fe-4обед60 **Салат Витаминный 0,060** ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Ca-13, Mg-8, P-19200 **Борщ со сметаной и говядиной 0,200** ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Ca-40, Mg-30, P-126, Fe-2200 **Компот из смеси сухофр. 0,200(30)** ЭЦ-42, Б-1, У/в-1150 **Хлеб пшеничный 0,050** ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Ca-10, Mg-7, P-33, Fe-140 **Хлеб бородинский 0,040**280 **Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180** ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Ca-206, Mg-93, P-447, Fe-33 **Соль йодированная 0,003****Итого за обед** ЭЦ-760, Б-43, Ж-29, У/в-82, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Ca-269, Mg-138, P-625, Fe-6полдник200 **Сок фруктовый (3л)0,200** ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Ca-34, Mg-12, P-36, Fe-1100 **Пирожок с повидлом печеньй 0,080** ЭЦ-235, Б-12, Ж-7, У/в-31, Ca-20, Mg-29, P-103, Fe-1**Итого за полдник** ЭЦ-337, Б-13, Ж-7, У/в-31, Вит.С-15, Ca-54, Mg-41, P-139, Fe-2

Ужин

00	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-52, У/в-13, Вит.С-2, Ca-15, Mg-6, P-7, Fe-1
150	Рыба (ф.тр.) тушенная в томате с овощами 0,150	ЭЦ-115, Б-9, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-6, Вит.Е-3, Ca-35, Mg-42, P-218, Fe-1
150	Запеканка манная с яблоками и со сгущ.молоком 0,150	ЭЦ-130, Б-3, Ж-4, У/в-20, Вит.С-2, Ca-46, Mg-10, P-49, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Ca-10, Mg-7, P-33, Fe-1

Итого за Ужин ЭЦ-416, Б-16, Ж-10, У/в-61, Вит.А-9, Вит.С-11, Вит.Е-4, Ca-106, Mg-65, P-307, Fe-4

второй ужин

180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Ca-232, Mg-25, P-166
-----	----------------------	---

Итого за второй ужин ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Ca-232, Mg-25, P-166

Итого за день ЭЦ-2 432, Б-98, Ж-80, У/в-296, Вит.А-41, Вит.В-1, Вит.С-113, Вит.Е-13, Ca-805, Mg-372, P-1 651, Fe-19

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Приходящие 12 лет и старше) - 116 чел

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

завтрак

120	Котлеты рыбные 120(н)	ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Ca-45, Mg-40, P-218, Fe-1
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Ca-18, Mg-52, P-148, Fe-2
60	Бутерброд с маслом 50/10	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Ca-22, Mg-8, P-48, Fe-1
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Ca-36, P-48

Итого за завтрак ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Ca-121, Mg-100, P-462, Fe-4

обед

100	Салат Витаминный'0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Ca-22, Mg-13, P-32
250	Борщ со сметаной и говядиной 0,250	ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Ca-45, Mg-33, P-132, Fe-2
180	Компот из смеси сухофр. 0,180(60)	ЭЦ-57, У/в-15
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Ca-14, Mg-10, P-46, Fe-1
72	Хлеб бородинский 0,072	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Ca-42, Mg-57, P-190, Fe-5
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180	ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Ca-206, Mg-93, P-447, Fe-3
3	Соль йодированная 0,003	

Итого за обед ЭЦ-1 039, Б-51, Ж-30, У/в-149, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Ca-329, Mg-206, P-847, Fe-11

Итого за день ЭЦ-1 781, Б-70, Ж-56, У/в-249, Вит.А-34, Вит.В-1, Вит.С-74, Вит.Е-10, Ca-450, Mg-306, P-1 309, Fe-15

M/C
Диетическая

M/C
Диетическая

Повар

Повар

01.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, Ин)

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
90	Котлеты рыбные 0,090(н)	ЭЦ-173, Б-12, Ж-9, У/в-8, Вит.А-7, Вит.С-5, Вит.Е-4, Ca-39, Mg-34, P-174, Fe-1
150	Рис припущ. (гарнир) 0, 150	ЭЦ-218, Б-3, Ж-6, У/в-35, Ca-15, Mg-43, P-122, Fe-1
60	Бутерброд с маслом 50/10	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Ca-22, Mg-8, P-48, Fe-1
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Ca-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-728, Б-20, Ж-28, У/в-94, Вит.А-19, Вит.С-5, Вит.Е-4, Ca-112, Mg-85, P-392, Fe-3
<u>обед</u>		
60	Салат Витаминный'0,060	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Ca-13, Mg-8, P-19
200	Борщ со сметаной и говядиной 0,200	ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Ca-40, Mg-30, P-126, Fe-2
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-42, Б-1, У/в-11
40	Хлеб пшеничный 0,040	
48	Хлеб бородинский 0,048	ЭЦ-161, Б-7, Ж-1, У/в-32, Вит.А-1, Ca-47, Mg-49, P-157, Fe-4
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180	ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Ca-206, Mg-93, P-447, Fe-3
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-802, Б-46, Ж-30, У/в-90, Вит.А-14, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Ca-306, Mg-180, P-749, Fe-9
Итого за день		ЭЦ-1 530, Б-66, Ж-58, У/в-184, Вит.А-33, Вит.В-1, Вит.С-67, Вит.Е-9, Ca-418, Mg-265, P-1 141, Fe-12

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

Начало от
ГКОУ РО Азовская школа №7 01.09.2015 5 (Проживающие 12 лет и старше, 1пп)

Н. Г. Копытова (Проживающие 12 лет и старше) *dd res*

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

завтрак

120	Котлеты рыбные 120(н)	ЭЦ-148, Б-7, Ж-7, У/в-7, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-45, Mg-40, P-218, Fe-1
180	Рис припущ. (гарнир) 0,180	ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У/в-42, Ca-18, Mg-52, P-148, Fe-2
60	Бутерброд с маслом 50/10	ЭЦ-227, Б-4, Ж-11, У/в-29, Вит.А-12, Ca-22, Mg-8, P-48, Fe-1
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Ca-36, P-48

Итого за завтрак ЭЦ-742, Б-19, Ж-26, У/в-100, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-3, Ca-121, Mg-100, P-462, Fe-4

Второй завтрак

200	Фрукты (яблоко) 0, 200	ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Ca-32, Mg-18, P-22, Fe-4
-----	-------------------------------	---

Итого за Второй завтрак ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Ca-32, Mg-18, P-22, Fe-4

обед

100	Салат Витаминный 0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Ca-22, Mg-13, P-32
250	Борщ со сметаной и говядиной 0,250	ЭЦ-201, Б-10, Ж-12, У/в-13, Вит.С-20, Ca-45, Mg-33, P-132, Fe-2
180	Компот из смеси сухофр. 0,180(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
100	Хлеб пшеничный 0,100	ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Ca-20, Mg-14, P-65, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Ca-42, Mg-57, P-190, Fe-5
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем по - русски 100/180	ЭЦ-328, Б-27, Ж-10, У/в-33, Вит.А-12, Вит.С-36, Вит.Е-2, Ca-206, Mg-93, P-447, Fe-3
5	Соль йодированная 0,005	

Итого за обед ЭЦ-1 091, Б-55, Ж-30, У/в-159, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Ca-335, Mg-210, P-866, Fe-11

полдник

200	Сок фруктовый (Зл) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Ca-34, Mg-12, P-36, Fe-1
150	Пирожок с повидлом печенный 0,100	ЭЦ-375, Б-19, Ж-11, У/в-50, Ca-32, Mg-47, P-164, Fe-2

Итого за полдник ЭЦ-477, Б-20, Ж-11, У/в-50, Вит.С-15, Ca-66, Mg-59, P-200, Fe-3

Ужин

200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-35, У/в-9, Са-9, Mg-8, Р-15, Fe-2
200	Рыба (ф.трески) тушенная в томате с овощами 200	ЭЦ-289, Б-10, Ж-5, У/в-60, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.Е-6, Са-49, Mg-60, Р-295, Fe-1
200	Запеканка манная с яблоками со сгущ. мол. 0,200	ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-44, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-66, Mg-18, Р-84, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, Р-190, Fe-5
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, Fe-1

Итого за Ужин ЭЦ-819, Б-27, Ж-14, У/в-187, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-11, Вит.Е-9, Са-176, Mg-150, Р-617, Fe-10

второй ужин

180	Ряженка 0,180	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166
	Итого за второй ужин	ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, Р-166
	Итого за день	ЭЦ-3 320, Б-127, Ж-87, У/в-524, Вит.А-46, Вит.В-2, Вит.С-121, Вит.Е-19, Са-962, Mg-562, Р-2 333, Fe-32

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар