

02.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1вт)

## (Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
90	Рыба (ф. тр) припущ. 0,090	ЭЦ-79, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-11, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-30, Mg-35, P-236, Fe-1
80	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/20	ЭЦ-147, Б-5, Ж-14, У/в-29, Са-201, Mg-10, P-110
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-372, Б-19, Ж-18, У/в-55, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-356, Mg-76, P-462, Fe-2
<b>обед</b>		
60	Салат из свеклы с чесноком 0,060	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-16, Mg-10, P-19, Fe-1
200	Рассольник со сметаной и говядиной 0,200(перл)	ЭЦ-217, Б-4, Ж-13, У/в-15, Вит.С-14, Са-27, Mg-31, P-144, Fe-2
200	Сок фруктовый ( 3л )0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
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
90	Шницель рыбный( ф.тр) натур, 0,090	ЭЦ-91, Б-13, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-15, Mg-4, P-17
150	Каша пшеничная вязкая ( гарнир ) 0,150	ЭЦ-229, Б-2, Ж-5, У/в-38, Вит.Е-1, Са-33, Mg-36, P-148, Fe-3
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-863, Б-28, Ж-29, У/в-92, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.Е-6, Са-172, Mg-142, P-521, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-1 235, Б-47, Ж-47, У/в-147, Вит.А-32, Вит.В-1, Вит.С-38, Вит.Е-7, Са-528, Mg-218, P-983, Fe-13

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар

02.09.2025 (вторник)

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

завтрак

150 Картофель отварной 0,150

ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1

**Итого за завтрак**

ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1

**Итого за день**

ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1

М/С  
Диетическая



М/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

120	Рыба (ф. тр) припущ. 0,100	ЭЦ-102, Б-23, Ж-1, У/в-1, Вит.А-14, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-38, Mg-45, P-305, Fe-1
90	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/30	ЭЦ-183, Б-7, Ж-17, У/в-29, Вит.С-1, Са-301, Mg-15, P-164
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-431, Б-34, Ж-21, У/в-55, Вит.А-35, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-464, Mg-91, P-585, Fe-2

обед

100	Салат из свеклы с чесноком 0,100	ЭЦ-84, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-34, Mg-20, P-39, Fe-1
250	Рассольник с говядиной 0,250(перл)	ЭЦ-308, Б-10, Ж-11, У/в-17, Вит.С-17, Са-21, Mg-35, P-150, Fe-2
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-30, Fe-1
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, P-46, 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
120	Шницель рыбный( ф.трески) натур, 0,100	ЭЦ-183, Б-17, Ж-7, У/в-5, Вит.А-10, Вит.С-4, Вит.Е-4, Са-47, Mg-36, P-238, Fe-1
180	Каша пшеничная вязкая (гарнир) 0,180	ЭЦ-37, Ж-4, Са-1, P-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед ЭЦ-1 077, Б-41, Ж-30, У/в-134, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-40, Вит.Е-9, Са-189, Mg-168, P-694, Fe-11

Итого за день ЭЦ-1 508, Б-75, Ж-51, У/в-189, Вит.А-45, Вит.В-1, Вит.С-44, Вит.Е-11, Са-653, Mg-259, P-1 279, Fe-13

М/С  
Диетическая

М/С  
Диетическая

Повар

Повар

02.09.2025 (вторник)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	Картофель отварной 0,180	ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105, Fe-2
Итого за завтрак		ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105, Fe-2
Итого за день		ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105, Fe-2

М/С  
Диетическая

М/С

Диетическая

Повар

Повар



2.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 1вт)

(Проживающие 7-11 лет) — 16 чел

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
90	Рыба (ф. тр) припущ. 0,009	ЭЦ-79, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-11, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-30, Mg-35, P-236, Fe-1
80	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/20	ЭЦ-147, Б-5, Ж-14, У/в-29, Са-201, Mg-10, P-110
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-372, Б-19, Ж-18, У/в-55, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-356, Mg-76, P-462, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
200	слива	
Итого за Второй завтрак		
<u>обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком 0,060	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-16, Mg-10, P-19, Fe-1
200	Рассольник со сметаной и говядиной 0,200(перл)	ЭЦ-217, Б-4, Ж-13, У/в-15, Вит.С-14, Са-27, Mg-31, P-144, Fe-2
200	Сок фруктовый ( 3л )0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	
90	Шницель рыбный( ф.тр) натур, 0,090	ЭЦ-91, Б-13, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-15, Mg-4, P-17
150	Каша пшеничная вязкая ( гарнир ) 0,150	ЭЦ-229, Б-2, Ж-5, У/в-38, Вит.Е-1, Са-33, Mg-36, P-148, Fe-3
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-821, Б-25, Ж-28, У/в-84, Вит.С-34, Вит.Е-6, Са-135, Mg-100, P-397, Fe-8
<u>полдник</u>		
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-52, У/в-13, Вит.С-2, Са-15, Mg-6, P-7, Fe-1
100	Тыква отварная 0,100	ЭЦ-93, Б-1, Ж-4, У/в-7, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-31, Mg-17, P-31
Итого за полдник		ЭЦ-145, Б-1, Ж-4, У/в-20, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-46, Mg-23, P-38, Fe-1

Ужин

150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-191, Б-6, Ж-3, У/в-35, Вит.Е-8, Са-10, Mg-8, Р-44, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
190	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 190	ЭЦ-213, Б-15, Ж-17, Вит.А-20, Са-26, Mg-28, Р-162, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, Fe-1

---

Итого за Ужин ЭЦ-679, Б-25, Ж-20, У/в-97, Вит.А-20, Вит.С-5, Вит.Е-8, Са-68, Mg-49, Р-257, Fe-3

второй ужин

180	Кефир 0,180	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-7, Вит.С-1, Са-216, Mg-25, Р-162
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Mg-3, Р-17

---

Итого за второй ужин ЭЦ-160, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-224, Mg-28, Р-179

---

Итого за день ЭЦ-2 177, Б-77, Ж-78, У/в-283, Вит.А-75, Вит.В-1, Вит.С-55, Вит.Е-16, Са-829, Mg-276, Р-1 333, Fe-14

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар



Повар



02.09.2025 (вторник)

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

завтрак

150 Картофель отварной 0,150

ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88,  
Fe-1Итого за завтракЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88,  
Fe-1Итого за деньЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88,  
Fe-1М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар



Повар







ГКОУ РО Азовская школа №7

И.И. Попова

2.09.15 (Проживающие 12 лет и старше, 1вт)

(Проживающие 12 лет и старше)

24.09.15

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

завтрак

100	Рыба (ф. тр) припущ.	0,100	ЭЦ-85, Б-19, Ж-1, У/в-1, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-38, P-254, Fe-1
200	Какао с молоком	0,200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
90	Бутерброд с маслом,сыром	50/10/30	ЭЦ-183, Б-7, Ж-17, У/в-29, Вит.С-1, Са-301, Mg-15, P-164

Итого за завтрак ЭЦ-414, Б-30, Ж-21, У/в-55, Вит.А-32, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-458, Mg-84, P-534, Fe-2

Второй завтрак

200 слива

Итого за Второй завтрак

обед

100	Салат из свеклы с чесноком	0,100	ЭЦ-84, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-34, Mg-20, P-39, Fe-1
250	Рассольник с говядиной	0,250(перл)	ЭЦ-308, Б-10, Ж-11, У/в-17, Вит.С-17, Са-21, Mg-35, P-150, Fe-2
180	Сок фруктовый (3л)	180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-30, Fe-1
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
100	Шницель рыбный( ф.трески) натур,	0,100	ЭЦ-152, Б-14, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-39, Mg-30, P-198, Fe-1
180	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	0,180	ЭЦ-37, Ж-4, Са-1, P-1
2,5	Соль каменная	0,0025	
2,5	Соль йодированная	0,0025	

Итого за обед ЭЦ-1117, Б-41, Ж-29, У/в-148, Вит.А-9, Вит.В-1, Вит.С-39, Вит.Е-8, Са-187, Mg-166, P-673, Fe-11

полдник

200	Чай (2) с лимоном	0,200	ЭЦ-35, У/в-9, Са-9, Mg-8, P-15, Fe-2
150	Тыква отварная	150	ЭЦ-106, Б-2, Ж-4, У/в-9, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-46, Mg-25, P-46, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-141, Б-2, Ж-4, У/в-18, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-55, Mg-33, P-61, Fe-3

Ужин

180	Макаронные изд. отварные 0,180(н)	ЭЦ-237, Б-7, Ж-5, У/в-42, Вит.Е-9, Са-12, Мг-9, Р-52, Fe-1
200	Кисель(9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Мг-6, Р-18
200	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 100/100	ЭЦ-174, Б-21, Ж-6, У/в-10, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.Е-4, Са-49, Мг-60, Р-295, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Мг-7, Р-33, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Мг-57, Р-190, Fe-5

Итого за Ужин ЭЦ-904, Б-40, Ж-13, У/в-164, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-13, Вит.Е-15, Са-135, Мг-139, Р-588, Fe-8

второй ужин

180	Кефир 0,180	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-7, Вит.С-1, Са-216, Мг-25, Р-162
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Мг-3, Р-17

Итого за второй ужин ЭЦ-160, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-224, Мг-28, Р-179

Итого за день ЭЦ-2 736, Б-120, Ж-75, У/в-412, Вит.А-77, Вит.В-2, Вит.С-72, Вит.Е-26, Са-1 059, Мг-450, Р-2 035, Fe-24

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар



Повар



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

завтрак

180 Картофель отварной 0,180

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, P-105,  
Fe-2

## Итого за завтрак

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, P-105,  
Fe-2

## Итого за день

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, P-105,  
Fe-2М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар



Повар





## (Сироты прих. 12 лет и старше)

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

завтрак

120	Рыба (ф. тр) припуш. 0,120	ЭЦ-85, Б-19, Ж-1, У/в-1, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-38, P-254, Fe-1
90	Бутерброд с маслом, сыром 50/10/30	ЭЦ-183, Б-7, Ж-17, У/в-29, Вит.С-1, Са-301, Mg-15, P-164
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-414, Б-30, Ж-21, У/в-55, Вит.А-32, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-458, Mg-84, P-534, Fe-2

обед

100	Салат из свеклы с чесноком 0,100	ЭЦ-84, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-34, Mg-20, P-39, Fe-1
250	Рассольник 0,250(перл)	ЭЦ-208, Б-10, Ж-11, У/в-17, Вит.С-17, Са-21, Mg-35, P-150, Fe-2
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
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-167, Б-5, Ж-1, У/в-34, Са-14, Mg-10, P-46, 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-152, Б-14, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-39, Mg-30, P-198, Fe-1
180	Каша пшеничная вязкая (гарнир) 0,180	ЭЦ-37, Ж-4, Са-1, P-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед ЭЦ-968, Б-39, Ж-29, У/в-136, Вит.А-9, Вит.В-1, Вит.С-44, Вит.Е-8, Са-185, Mg-164, P-660, Fe-11

Итого за день ЭЦ-1 382, Б-69, Ж-50, У/в-191, Вит.А-41, Вит.В-1, Вит.С-47, Вит.Е-10, Са-643, Mg-248, P-1 194, Fe-13

М/С  
Диетическая

М/С  
Диетическая

Повар

Повар

02.09.2025 (вторник)

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

завтрак

180 Картофель отварной 0,180

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105,  
Fe-2Итого за завтракЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105,  
Fe-2Итого за деньЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105,  
Fe-2М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар



02.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 1вт)

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
90	Рыба (ф. тр) припущ. 0,090	ЭЦ-79, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-11, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-30, Mg-35, P-236, Fe-1
80	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/20	ЭЦ-147, Б-5, Ж-14, У/в-29, Са-201, Mg-10, P-110
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
<b>Итого за завтрак</b>		ЭЦ-372, Б-19, Ж-18, У/в-55, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-356, Mg-76, P-462, Fe-2
<b>обед</b>		
60	Салат из свеклы с чесноком 0,060	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-16, Mg-10, P-19, Fe-1
200	Рассольник со сметаной и говядиной 0,200(перл)	ЭЦ-217, Б-4, Ж-13, У/в-15, Вит.С-14, Са-27, Mg-31, P-144, Fe-2
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
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
90	Шницель рыбный( ф.тр) натур, 0,090	ЭЦ-91, Б-13, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-15, Mg-4, P-17
150	Каша пшеничная вязкая ( гарнир ) 0,150	ЭЦ-229, Б-2, Ж-5, У/в-38, Вит.Е-1, Са-33, Mg-36, P-148, Fe-3
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
<b>Итого за обед</b>		ЭЦ-863, Б-28, Ж-29, У/в-115, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.Е-6, Са-172, Mg-142, P-521, Fe-11
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 235, Б-47, Ж-47, У/в-170, Вит.А-32, Вит.В-1, Вит.С-38, Вит.Е-7, Са-528, Mg-218, P-983, Fe-13

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
150	Картофель отварной 0,150	ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар

**(Сироты прож. 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
100	Рыба (ф. тр) припущ. 0,100	ЭЦ-85, Б-19, Ж-1, У/в-1, Вит.А-12, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-32, Mg-38, P-254, Fe-1
90	Бутерброд с маслом, сыром 50/10/30	ЭЦ-183, Б-7, Ж-17, У/в-29, Вит.С-1, Са-301, Mg-15, P-164
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-414, Б-30, Ж-21, У/в-55, Вит.А-32, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-458, Mg-84, P-534, Fe-2
<b>Второй завтрак</b>		
200	слива	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		
<b>обед</b>		
100	Салат из свеклы с чесноком 0,100	ЭЦ-84, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-9, Вит.Е-2, Са-34, Mg-20, P-39, Fe-1
250	Рассольник 0,250(перл)	ЭЦ-208, Б-10, Ж-11, У/в-17, Вит.С-17, Са-21, Mg-35, P-150, Fe-2
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	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
100	Шницель рыбный( ф.трески) натур, 0,100	ЭЦ-152, Б-14, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-39, Mg-30, P-198, Fe-1
180	Каша пшеничная вязкая (гарнир) 0,180	ЭЦ-37, Ж-4, Са-1, P-1
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 039, Б-42, Ж-29, У/в-151, Вит.А-9, Вит.В-1, Вит.С-44, Вит.Е-8, Са-191, Mg-168, P-679, Fe-11
<b>полдник</b>		
200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-35, У/в-9, Са-9, Mg-8, P-15, Fe-2
150	Тыква отварная 150	ЭЦ-106, Б-2, Ж-4, У/в-9, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-46, Mg-25, P-46, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-141, Б-2, Ж-4, У/в-18, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-55, Mg-33, P-61, Fe-3

Ужин

180	Макаронные изд. отварные 0,180(н)	ЭЦ-237, Б-7, Ж-5, У/в-42, Вит.Е-9, Са-12, Мг-9, Р-52, Fe-1
200	Кисель(9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Мг-6, Р-18
200	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 100/100	ЭЦ-174, Б-21, Ж-6, У/в-10, Вит.А-12, Вит.С-9, Вит.Е-4, Са-49, Мг-60, Р-295, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Мг-7, Р-33, Fe-1
60	Хлеб бородинский 0,060	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Мг-57, Р-190, Fe-5

Итого за Ужин ЭЦ-904, Б-40, Ж-13, У/в-164, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-13,  
Вит.Е-15, Са-135, Мг-139, Р-588, Fe-8

второй ужин

180	Кефир 0,180	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-7, Вит.С-1, Са-216, Мг-25, Р-162
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Мг-3, Р-17

Итого за второй ужин ЭЦ-160, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-224,  
Мг-28, Р-179

Итого за день ЭЦ-2 658, Б-121, Ж-75, У/в-415, Вит.А-77, Вит.В-2,  
Вит.С-76, Вит.Е-26, Са-1 063, Мг-452, Р-2 041, Fe-24

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар



Повар





02.09.2025 (вторник)

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

завтрак

180 Картофель отварной 0,180

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105, Fe-2

Итого за завтрак

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105, Fe-2

Итого за день

ЭЦ-176, Б-4, Ж-5, У/в-29, Вит.С-36, Са-19, Mg-41, Р-105, Fe-2

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар



Повар



Директор

ГКОУ РО Азовская школа №7

И. С. Кочетков

02.09.2025 (Сироты прож 7-11 лет, 1вт)

(Сироты прож 7-11 лет) — слив.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
90	Рыба (ф. тр) припущ. 0,090	ЭЦ-79, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-11, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-30, Mg-35, P-236, Fe-1
80	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/20	ЭЦ-147, Б-5, Ж-14, У/в-29, Са-201, Mg-10, P-110
200	Какао с молоком 0, 200 4	ЭЦ-146, Б-4, Ж-3, У/в-25, Вит.А-20, Вит.С-1, Са-125, Mg-31, P-116, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-372, Б-19, Ж-18, У/в-55, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-356, Mg-76, P-462, Fe-2
<u>Второй завтрак</u>		
200	слива	
Итого за Второй завтрак		
<u>обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком 0,060	ЭЦ-63, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-4, Вит.Е-2, Са-16, Mg-10, P-19, Fe-1
200	Рассольник со сметаной и говядиной 0,200(перл)	ЭЦ-217, Б-4, Ж-13, У/в-15, Вит.С-14, Са-27, Mg-31, P-144, Fe-2
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
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	
90	Шницель рыбный( ф.тр) натур, 0,090	ЭЦ-91, Б-13, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-15, Mg-4, P-17
150	Каша пшеничная вязкая ( гарнир ) 0,150	ЭЦ-229, Б-2, Ж-5, У/в-38, Вит.Е-1, Са-33, Mg-36, P-148, Fe-3
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-821, Б-25, Ж-28, У/в-107, Вит.С-34, Вит.Е-6, Са-135, Mg-100, P-397, Fe-8
<u>полдник</u>		
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-52, У/в-13, Вит.С-2, Са-15, Mg-6, P-7, Fe-1
100	Тыква отварная 0,100	ЭЦ-93, Б-1, Ж-4, У/в-7, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-31, Mg-17, P-31
Итого за полдник		ЭЦ-145, Б-1, Ж-4, У/в-20, Вит.С-12, Вит.Е-1, Са-46, Mg-23, P-38, Fe-1

Ужин

150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-191, Б-6, Ж-3, У/в-35, Вит.Е-8, Са-10, Mg-8, Р-44, Fe-1
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
190	Рыба (ф.тр.) тушенная в томате с овощами 190	ЭЦ-213, Б-15, Ж-17, Вит.А-20, Са-26, Mg-28, Р-162, 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-679, Б-25, Ж-20, У/в-97, Вит.А-20, Вит.С-5, Вит.Е-8, Са-68, Mg-49, Р-257, Fe-3

второй ужин

180	Кефир 0,180	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-7, Вит.С-1, Са-216, Mg-25, Р-162
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Mg-3, Р-17

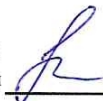
---

Итого за второй ужин ЭЦ-160, Б-7, Ж-8, У/в-27, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-224, Mg-28, Р-179

---

Итого за день ЭЦ-2 177, Б-77, Ж-78, У/в-306, Вит.А-75, Вит.В-1, Вит.С-55, Вит.Е-16, Са-829, Mg-276, Р-1 333, Fe-14

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар



Повар





Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
150	Картофель отварной 0,150	ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1
Итого за день		ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, Р-88, Fe-1

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар



Повар

