

(Приходящие 12 лет и старше)

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

завтрак

200	Ряженка 0,200	ЭЦ-108, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-248, Mg-28, Р-184
250	Фрукты (яблоко) 0, 250	ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У/в-25, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-40, Mg-23, Р-28, Fe-6
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, Р-56, Fe-1

Итого за завтрак

ЭЦ-432, Б-12, Ж-12, У/в-46, Вит.А-40, Вит.С-31, Вит.Е-3, Са-293, Mg-64, Р-268, Fe-7

обед

100	Салат из квашен. капусты с луком 0,100(н)	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У/в-6, Вит.С-14, Са-51, Mg-16, Р-30, Fe-1
250	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 250	ЭЦ-148, Б-3, Ж-6, У/в-9, Вит.С-16, Са-24, Mg-30, Р-82, Fe-1
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, Р-30, Fe-1
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-1 017, Б-44, Ж-24, У/в-152, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-75, Вит.Е-4, Са-367, Mg-216, Р-825, Fe-12

Итого за день

ЭЦ-1 449, Б-56, Ж-36, У/в-198, Вит.А-53, Вит.В-1, Вит.С-106, Вит.Е-8, Са-660, Mg-280, Р-1 093, Fe-19

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

04.09.2025 (четверг)

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

завтрак

250 Фрукты (бананы) 0,250 ЭЦ-68, Б-1, У/В-14

Итого за завтрак ЭЦ-68, Б-1, У/В-14

Итого за день ЭЦ-68, Б-1, У/В-14

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 12 лет и старше) — 2D

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
250	Суп молочный манный 0,250н	ЭЦ-178, Б-6, Ж-7, У/в-23, Вит.С-2, Са-183, Mg-24, P-148
100	Бутерброд с маслом, сыром 50/10/40	ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, P-218
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-507, Б-16, Ж-19, У/в-74, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-620, Mg-44, P-414
<u>Второй завтрак</u>		
180	Фрукты (бананы) 0,180	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
<u>обед</u>		
100	Салат из квашен. капусты с луком 0,100(н)	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У/в-6, Вит.С-14, Са-51, Mg-16, P-30, Fe-1
250	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 250	ЭЦ-148, Б-3, Ж-6, У/в-9, Вит.С-16, Са-24, Mg-30, P-82, Fe-1
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
100	Птица запеченная 0,100(н)	ЭЦ-260, Б-22, Ж-20, Вит.А-90, Са-49, Mg-66, P-126, Fe-1
180	Картофель запеченный 0,180	ЭЦ-238, Б-5, Ж-5, У/в-12, Вит.С-52, Са-27, Mg-60, P-152, Fe-2
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 216, Б-48, Ж-39, У/в-136, Вит.А-90, Вит.В-1, Вит.С-82, Вит.Е-3, Са-213, Mg-243, P-645, Fe-11
<u>полдник</u>		
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
150	Пирожки с картофелем и луком и яйцом 0,150	ЭЦ-315, Б-8, Ж-8, У/в-54, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-5, Mg-17, P-76, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-417, Б-9, Ж-8, У/в-54, Вит.С-20, Вит.Е-4, Са-39, Mg-29, P-112, Fe-2

Ужин

100	Баклажаны запеченные 0,100	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-6, Вит.Е-2
100	Кабачки запеченные 0,100(н)	ЭЦ-36, Б-3, Ж-10, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-2, Са-111, Mg-13, Р-54, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200.	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-16, Fe-2
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Mg-30, Р-68, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, 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

Итого за Ужин

ЭЦ-608, Б-18, Ж-20, У/в-115, Вит.В-1, Вит.С-34, Вит.Е-7, Са-190, Mg-116, Р-361, 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
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-162, Б-6, Ж-8, У/в-28, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-183

Итого за день

ЭЦ-2 978, Б-98, Ж-94, У/в-421, Вит.А-115, Вит.В-2, Вит.С-139, Вит.Е-15, Са-1 302, Mg-460, Р-1 715, Fe-23

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 7-11 лет) - 16 чел

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Суп молочный манный 0,200	ЭЦ-161, Б-5, Ж-7, У/в-21, Вит.С-2, Са-183, Mg-23, P-146
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/40	ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, P-218
200	Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-490, Б-15, Ж-19, У/в-72, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-620, Mg-43, P-412
<u>Второй завтрак</u>		
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
<u>обед</u>		
60	Салат из квашенной капусты с луком 0,060	ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19
200	Суп картоф. с пшеном,яйцом, смет.и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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	Птица запеченная 0,090(н)	ЭЦ-260, Б-22, Ж-20, Вит.А-90, Са-49, Mg-66, P-126, Fe-1
150	Картофель запеченный 0,150	ЭЦ-211, Б-4, Ж-6, У/в-35, Вит.С-43, Вит.Е-2, Са-22, Mg-50, P-125, Fe-2
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-835, Б-38, Ж-47, У/в-91, Вит.А-90, Вит.В-1, Вит.С-77, Вит.Е-3, Са-133, Mg-162, P-382, Fe-5
<u>полдник</u>		
200	Сок фруктовый (3л)0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-308, Б-6, Ж-6, У/в-13, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-39, Mg-25, P-92, Fe-2

Ужин

60	Баклажаны запеченные 0,060	ЭЦ-62, Б-10, Ж-9, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, Р-8, Fe-1
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Mg-30, Р-68, Fe-1
60	Кабачки запеченные 0,060	ЭЦ-80, Б-3, Ж-5, У/в-5, Вит.С-4, Са-70, Mg-7, Р-30
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-424, Б-19, Ж-17, У/в-63, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-113, Mg-50, Р-139, Fe-3

второй ужин

150	Ряженка 0,150	ЭЦ-81, Б-4, Ж-4, У/в-6, Са-193, Mg-21, Р-138
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-146, Б-5, Ж-7, У/в-26, Вит.А-24, Са-201, Mg-24, Р-155

Итого за день ЭЦ-2 297, Б-84, Ж-97, У/в-285, Вит.А-115, Вит.В-1, Вит.С-151, Вит.Е-10, Са-1 138, Mg-322, Р-1 202, Fe-14

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

04.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1чт)

(Приходящие 7-11 лет) - 1р

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Ряженка 0,200	ЭЦ-108, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-248, Mg-28, Р-184
200	Фрукты (яблоко) 0, 200	ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, Р-22, Fe-4
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, Р-56, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-408, Б-12, Ж-12, У/в-41, Вит.А-40, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-285, Mg-59, Р-262, Fe-5
обед		
60	Капуста квашенная 0,060(н)	ЭЦ-16, Б-1, У/в-2, Вит.С-21, Са-34, Mg-11, Р-22
200	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, Р-79, Fe-1
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, Р-30, 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, Р-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, Са-206, Mg-93, Р-447, Fe-3
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-724, Б-41, Ж-26, У/в-107, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-82, Вит.Е-2, Са-340, Mg-192, Р-735, Fe-9
Итого за день		ЭЦ-1 132, Б-53, Ж-38, У/в-148, Вит.А-53, Вит.В-1, Вит.С-108, Вит.Е-5, Са-625, Mg-251, Р-997, Fe-14

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		
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
200	Ряженка 0,200	ЭЦ-108, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-248, Mg-28, P-184
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 завтрак		ЭЦ-408, Б-12, Ж-12, У/в-41, Вит.А-40, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-285, Mg-59, P-262, Fe-5
обед		
60	Салат из квашенной капусты с луком 0,060	ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19
200	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1
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
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
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-798, Б-42, Ж-32, У/в-110, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-84, Вит.Е-2, Са-339, Mg-193, P-738, Fe-9
Итого за день		ЭЦ-1 206, Б-54, Ж-44, У/в-151, Вит.А-53, Вит.В-1, Вит.С-110, Вит.Е-6, Са-624, Mg-252, P-1 000, Fe-14

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар



4.09

5 (Сироты прож.12 лет и старше, 1чт)

(Сироты прож.12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
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, Р-137, Fe-1
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/40	ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, Р-218
200	Коф. напиток со сгуш. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, Р-48
Итого за завтрак		ЭЦ-464, Б-15, Ж-17, У/в-69, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-597, Mg-50, Р-403, Fe-1
<u>Второй завтрак</u>		
250	Фрукты (бананы) 0,250	ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-68, Б-1, У/в-14
<u>обед</u>		
100	Салат из квашен. капусты с луком 0,100(н)	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У/в-6, Вит.С-14, Са-51, Mg-16, Р-30, Fe-1
270	Суп картоф. с пшеном,яйцом, смет. 250	ЭЦ-184, Б-10, Ж-9, У/в-18, Вит.А-74, Вит.С-9, Са-90, Mg-46, Р-302, 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, Р-65, 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
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, Р-254, Fe-1
180	Картофель запеченый 0,180	ЭЦ-238, Б-5, Ж-5, У/в-12, Вит.С-52, Са-27, Mg-60, Р-152, Fe-2
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 077, Б-52, Ж-23, У/в-146, Вит.А-86, Вит.В-1, Вит.С-76, Вит.Е-4, Са-262, Mg-231, Р-993, Fe-12
<u>полдник</u>		
150	Пирожки с картофелем и луком и яйцом 0,150	ЭЦ-315, Б-8, Ж-8, У/в-54, Вит.С-5, Вит.Е-4, Са-5, Mg-17, Р-76, Fe-1
200	Сок фруктовый конс.(0,2) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-417, Б-9, Ж-8, У/в-77, Вит.С-20, Вит.Е-4, Са-39, Mg-29, Р-112, Fe-2

Ужин

100	Баклажаны запеченные 0,100	ЭЦ-90, Б-1, Ж-5, У/в-8, Вит.С-6, Вит.Е-2
100	Кабачки запеченные 0,100(н)	ЭЦ-36, Б-3, Ж-10, У/в-5, Вит.С-7, Вит.Е-2, Са-111, Mg-13, Р-54, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-16, Fe-2
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Mg-30, Р-68, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, Р-33, 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

Итого за Ужин ЭЦ-608, Б-18, Ж-20, У/в-115, Вит.В-1, Вит.С-34, Вит.Е-7, Са-190, Mg-116, Р-361, 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
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-162, Б-6, Ж-8, У/в-28, Вит.А-24, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-183

Итого за день ЭЦ-2 796, Б-101, Ж-76, У/в-449, Вит.А-135, Вит.В-2, Вит.С-134, Вит.Е-16, Са-1 328, Mg-454, Р-2 052, Fe-25

М/С
Диетическая



М/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		
200	Ряженка 0,200	ЭЦ-108, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-248, Mg-28, Р-184
250	слива 250	
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, Р-56, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-314, Б-11, Ж-11, У/в-21, Вит.А-40, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-253, Mg-41, Р-240, Fe-1
обед		
100	Салат из квашен. капусты с луком 0,100	ЭЦ-76, Б-1, Ж-5, У/в-6, Вит.С-14, Са-51, Mg-16, Р-30, Fe-1
250	Суп картоф. с пшеном, яйцом, смет. 250	ЭЦ-171, Б-9, Ж-8, У/в-17, Вит.А-68, Вит.С-8, Са-83, Mg-43, Р-280, Fe-2
200	Сок фруктовый конс. (0,2) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1
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
5	Соль йодированная 0,005	
Итого за обед		ЭЦ-1 062, Б-51, Ж-26, У/в-163, Вит.А-81, Вит.В-1, Вит.С-73, Вит.Е-4, Са-430, Mg-231, Р-1 029, Fe-13
Итого за день		ЭЦ-1 376, Б-62, Ж-37, У/в-184, Вит.А-121, Вит.В-1, Вит.С-78, Вит.Е-7, Са-683, Mg-272, Р-1 269, Fe-14

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

04.09.2025 (четверг)

ыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Фрукты (яблоко) 0, 250	ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У/в-25, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-40, Mg-23, Р-28, Fe-6
Итого за завтрак		ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У/в-25, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-40, Mg-23, Р-28, Fe-6
Итого за день		ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У/в-25, Вит.С-25, Вит.Е-1, Са-40, Mg-23, Р-28, Fe-6

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож 7-11 лет) — 22

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Суп молочный манный 0,200	ЭЦ-161, Б-5, Ж-7, У/в-21, Вит.С-2, Са-183, Mg-23, P-146
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/10/40	ЭЦ-219, Б-9, Ж-10, У/в-29, Вит.С-1, Са-401, Mg-20, P-218
200	Коф. напиток со сгущ. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-490, Б-15, Ж-19, У/в-72, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-620, Mg-43, P-412
<u>Второй завтрак</u>		
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
<u>обед</u>		
60	Салат из квашенной капусты с луком 0,060	ЭЦ-68, Б-1, Ж-6, У/в-2, Вит.С-18, Вит.Е-1, Са-29, Mg-10, P-19
200	Суп картоф. с пшеном,яйцом, смет.и птицей 0,200	ЭЦ-139, Б-6, Ж-15, У/в-20, Вит.С-15, Са-23, Mg-29, P-79, Fe-1
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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	Птица запеченная 0,090(н)	ЭЦ-260, Б-22, Ж-20, Вит.А-90, Са-49, Mg-66, P-126, Fe-1
150	Картофель запеченый 0,150	ЭЦ-211, Б-4, Ж-6, У/в-35, Вит.С-43, Вит.Е-2, Са-22, Mg-50, P-125, Fe-2
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-835, Б-38, Ж-47, У/в-91, Вит.А-90, Вит.В-1, Вит.С-77, Вит.Е-3, Са-133, Mg-162, P-382, Fe-5
<u>полдник</u>		
100	Пирожки с картофелем и луком 0,100	ЭЦ-206, Б-5, Ж-6, У/в-13, Вит.С-5, Вит.Е-3, Са-5, Mg-13, P-56, Fe-1
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
Итого за полдник		ЭЦ-308, Б-6, Ж-6, У/в-36, Вит.С-20, Вит.Е-3, Са-39, Mg-25, P-92, Fe-2

Ужин

60	Баклажаны запеченные 0,060	ЭЦ-62, Б-10, Ж-9, У/в-2, Вит.С-4, Вит.Е-2
60	Кабачки запеченные 0,060	ЭЦ-80, Б-3, Ж-5, У/в-5, Вит.С-4, Са-70, Mg-7, P-30
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1
200	Рагу из свинины 200	ЭЦ-107, Б-2, Ж-3, У/в-18, Вит.С-21, Са-17, Mg-30, P-68, 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	

Итого за Ужин ЭЦ-424, Б-19, Ж-17, У/в-63, Вит.С-31, Вит.Е-2, Са-113, Mg-50, P-139, Fe-3

второй ужин

150	Ряженка 0,150	ЭЦ-81, Б-4, Ж-4, У/в-6, Са-193, Mg-21, P-138
20	Кондит. изд. (Печенье) 0,02	ЭЦ-65, Б-1, Ж-3, У/в-20, Вит.А-24, Са-8, Mg-3, P-17

Итого за второй ужин ЭЦ-146, Б-5, Ж-7, У/в-26, Вит.А-24, Са-201, Mg-24, P-155

Итого за день ЭЦ-2 297, Б-84, Ж-97, У/в-308, Вит.А-115, Вит.В-1, Вит.С-151, Вит.Е-10, Са-1 138, Mg-322, P-1 202, Fe-14

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар