

(Проживающие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный гречневый 0,200	ЭЦ-141, Б-5, Ж-6, У/в-17, Вит.С-2, Са-147, Mg-49, P-156, Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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-541, Б-15, Ж-24, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-227, Mg-62, P-329, Fe-3
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		
60	Салат из свеклы с сол. огурц 0,060	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-19, Mg-12, P-22, Fe-1
200	Борщ со сметаной и говядиной 0,200	ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, P-126, Fe-2
240	Макаронник с мясом(свинина) запеченный 0,240	ЭЦ-446, Б-21, Ж-22, У/в-38, Вит.С-2, Вит.Е-10, Са-23, Mg-28, P-205, Fe-3
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	
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-860, Б-37, Ж-40, У/в-85, Вит.С-24, Вит.Е-13, Са-92, Mg-77, P-386, Fe-7
полдник		
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-30, Fe-1
120	Запеканка рисовая с творогом со сгущ. молоком 120(н)	ЭЦ-245, Б-8, Ж-11, У/в-26, Са-54, Mg-32, P-136, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-325, Б-8, Ж-11, У/в-46, Вит.С-10, Са-84, Mg-42, P-166, Fe-2

Ужин

Капуста квашенная 0,060(н)	ЭЦ-16, Б-1, У/в-2, Вит.С-21, Са-34, Mg-11, Р-22
150 Пюре картоф. 0,150	ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.С-26, Са-40, Mg-33, Р-95, Fe-1
217 Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-61, У/в-15, Вит.С-2, Са-17, Mg-7, Р-9, Fe-1
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, Р-236, 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-424, Б-18, Ж-6, У/в-64, Вит.А-11, Вит.С-51, Вит.Е-1, Са-131, Mg-93, Р-395, Fe-4

второй ужин

200 Кефир 0,200	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
-----------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 350, Б-85, Ж-87, У/в-291, Вит.А-163, Вит.В-1, Вит.С-109, Вит.Е-15, Са-806, Mg-320, Р-1 478, Fe-20

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

08.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 2пн)

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, Р-77, Fe-1
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	Суп молочный гречневый 0,200	ЭЦ-141, Б-5, Ж-6, У/в-17, Вит.С-2, Са-147, Mg-49, Р-156, Fe-1
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-541, Б-15, Ж-24, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-227, Mg-62, Р-329, Fe-3
обед		
60	Салат из свеклы с сол. огурц 0,060	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-19, Mg-12, Fe-1
200	Борщ со сметаной и говядиной 0,200	ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, Р-126, Fe-2
240	Макаронник с мясом(свинина) запеченный 0,240	ЭЦ-446, Б-21, Ж-22, У/в-38, Вит.С-2, Вит.Е-10, Са-23, Mg-28, Р-205, Fe-3
200	Компот из смеси сухофр. 0,200 (20)	ЭЦ-114, Б-1, У/в-28, Вит.С-1, Са-55, Mg-15, Р-38, Fe-3
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
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-978, Б-40, Ж-41, У/в-111, Вит.А-1, Вит.С-25, Вит.Е-13, Са-184, Mg-134, Р-548, Fe-13
Итого за день		ЭЦ-1 519, Б-55, Ж-65, У/в-179, Вит.А-113, Вит.В-1, Вит.С-27, Вит.Е-13, Са-411, Mg-196, Р-877, Fe-16

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Суп мол. с гречневой крупой 0,250	ЭЦ-190, Б-7, Ж-8, У/в-23, Вит.С-2, Са-184, Mg-61, P-195, Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-590, Б-17, Ж-26, У/в-74, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-74, P-368, Fe-3
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 из свеклы с сол. огурцами 0,100.	ЭЦ-122, Б-1, Ж-10, У/в-7, Вит.С-8, Вит.Е-5, Са-31, Mg-18, P-36, Fe-1
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
280	Макаронник с печенью запеченный 0,280	ЭЦ-330, Б-7, Ж-18, У/в-46, Вит.А-10, Вит.С-39, Вит.Е-13, Са-31, Mg-33, P-415, Fe-9
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
2,5	Соль йодированная 0,0025	
2,5	Соль каменная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 147, Б-35, Ж-43, У/в-175, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-67, Вит.Е-21, Са-169, Mg-155, P-838, Fe-18
полдник		
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
150	Запеканка рисовая с творогом 150	ЭЦ-288, Б-8, Ж-11, У/в-39, Вит.А-20, Са-28, Mg-26, P-82, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-390, Б-9, Ж-11, У/в-39, Вит.А-20, Вит.С-15, Са-62, Mg-38, P-118, Fe-2

Ужин

100	Капуста квашенная 0,100(н)	ЭЦ-23, Б-2, У/в-3, Вит.С-30, Са-48, Mg-16, Р-31, Fe-1
180	Пюре картофельное 0,180	ЭЦ-173, Б-4, Ж-6, У/в-27, Вит.С-31, Са-52, Mg-40, Р-117, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200.	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-16, Fe-2
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
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-656, Б-37, Ж-9, У/в-115, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-63, Вит.Е-4, Са-194, Mg-167, Р-641, Fe-11

второй ужин

200	Кефир 0,200	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
-----	-------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 983, Б-105, Ж-95, У/в-431, Вит.А-194, Вит.В-2, Вит.С-168, Вит.Е-25, Са-961, Mg-480, Р-2 167, Fe-38

М/С
Диетическая



М/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)
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 из свеклы с сол. огурцами 0,100.	ЭЦ-122, Б-1, Ж-10, У/в-7, Вит.С-8, Вит.Е-5, Са-31, Mg-18, P-36, Fe-1
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
280	Макаронник с мясом (говядина) запеч. 0,280	ЭЦ-402, Б-30, Ж-28, У/в-54, Вит.С-2, Вит.Е-13, Са-32, Mg-41, P-301, Fe-5
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
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 219, Б-58, Ж-53, У/в-183, Вит.В-1, Вит.С-30, Вит.Е-21, Са-170, Mg-163, P-724, Fe-14
полдник		
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
150	Запеканка рисовая с творогом 150	ЭЦ-288, Б-8, Ж-11, У/в-39, Вит.А-20, Са-28, Mg-26, P-82, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-390, Б-9, Ж-11, У/в-39, Вит.А-20, Вит.С-15, Са-62, Mg-38, P-118, Fe-2
Ужин		
100	Капуста квашенная 0,100(н)	ЭЦ-23, Б-2, У/в-3, Вит.С-30, Са-48, Mg-16, P-31, Fe-1
180	Пюре картофельное 0,180	ЭЦ-173, Б-4, Ж-6, У/в-27, Вит.С-31, Са-52, Mg-40, P-117, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, P-16, Fe-2
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
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, 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
Итого за Ужин		ЭЦ-656, Б-37, Ж-9, У/в-115, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-63, Вит.Е-4, Са-194, Mg-167, P-641, Fe-11

второй ужин

200 Кефир 0,200

ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240,
Mg-28, P-180

Итого за второй ужин

ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240,
Mg-28, P-180

Итого за день

ЭЦ-2 465, Б-111, Ж-79, У/в-365, Вит.А-72, Вит.В-2,
Вит.С-130, Вит.Е-25, Са-698, Mg-414, P-1 685, Fe-31

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Суп молочный гречневый 0,200	ЭЦ-141, Б-5, Ж-6, У/в-17, Вит.С-2, Са-147, Mg-49, P-156, Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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 сгуш. мол. 0,200 6	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-541, Б-15, Ж-24, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-227, Mg-62, P-329, Fe-3
<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 свеклы с сол. огурц 0,060	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-19, Mg-12, P-22, Fe-1
200	Борщ со сметаной и говядиной 0,200	ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, P-126, Fe-2
240	Макаронник с печенью запеченный 0,240	ЭЦ-289, Б-6, Ж-14, У/в-51, Вит.А-10, Вит.С-38, Вит.Е-10, Са-26, Mg-31, P-402, Fe-9
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
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	
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-779, Б-22, Ж-32, У/в-116, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-13, Са-150, Mg-95, P-621, Fe-16
<u>полдник</u>		
180	Сок фруктовый конс.(0,2) 0,180	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
120	Запеканка рисовая с творогом со сгуш. молоком 120(н)	ЭЦ-245, Б-8, Ж-11, У/в-26, Са-54, Mg-32, P-136, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-347, Б-9, Ж-11, У/в-49, Вит.С-15, Са-88, Mg-44, P-172, Fe-2

Ужин

60	Капуста квашенная 0,060(н)	ЭЦ-16, Б-1, У/в-2, Вит.С-21, Са-34, Mg-11, Р-22
150	Пюре картоф. 0,150	ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.С-26, Са-40, Mg-33, Р-95, Fe-1
200	Чай (1) с лимоном 0,200	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, Р-8, Fe-1
90	Рыба (ф. тр) припуц. 0,090	ЭЦ-79, Б-10, Ж-1, У/в-1, Вит.А-11, Вит.С-2, Вит.Е-1, Са-30, Mg-35, Р-236, 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-419, Б-18, Ж-6, У/в-63, Вит.А-11, Вит.С-51, Вит.Е-1, Са-130, Mg-92, Р-394, Fe-4

второй ужин

200	Кефир 0,200	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
-----	-------------	--

Итого за второй ужин ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180

Итого за день ЭЦ-2 286, Б-71, Ж-79, У/в-324, Вит.А-174, Вит.В-1, Вит.С-151, Вит.Е-15, Са-867, Mg-339, Р-1 718, Fe-29

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		
250	Суп мол. с гречневой крупой 0,250	ЭЦ-190, Б-7, Ж-8, У/в-23, Вит.С-2, Са-184, Mg-61, P-19 Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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-590, Б-17, Ж-26, У/в-74, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264 Mg-74, P-368, Fe-3
обед		
100	Салат из свеклы с сол. огурцами 0,100.	ЭЦ-122, Б-1, Ж-10, У/в-7, Вит.С-8, Вит.Е-5, Са-31, Mg-1 P-36, Fe-1
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
280	Макаронник с печенью запеченный 0,280	ЭЦ-330, Б-7, Ж-18, У/в-46, Вит.А-10, Вит.С-39, Вит.Е-13 Са-31, Mg-33, P-415, Fe-9
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, 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
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 076, Б-32, Ж-43, У/в-160, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-67, Вит.Е-21, Са-163, Mg-151, P-819, Fe-18
Итого за день		ЭЦ-1 666, Б-49, Ж-69, У/в-234, Вит.А-123, Вит.В-1, Вит.С-69, Вит.Е-21, Са-427, Mg-225, P-1 187, Fe-21

М/С
Диетическая

[Подпись]

М/С
Диетическая

Повар

Повар

08.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 2пн,

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный гречневый 0,200	ЭЦ-141, Б-5, Ж-6, У/в-17, Вит.С-2, Са-147, Mg-49, P-156, Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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 сгуш. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48
Итого за завтрак		ЭЦ-541, Б-15, Ж-24, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-227, Mg-62, P-329, Fe-3
обед		
60	Салат из свеклы с сол. огурц 0,060	ЭЦ-65, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-5, Вит.Е-2, Са-19, Mg-12, Fe-1
200	Борщ со сметаной и говядиной 0,200	ЭЦ-192, Б-10, Ж-13, У/в-9, Вит.С-17, Са-40, Mg-30, P-126, Fe-2
240	Макаронник с печенью запеченный 0,240	ЭЦ-289, Б-6, Ж-14, У/в-51, Вит.А-10, Вит.С-38, Вит.Е-10, Са-26, Mg-31, P-402, Fe-9
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
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
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-821, Б-25, Ж-33, У/в-124, Вит.А-11, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-13, Са-187, Mg-137, P-745, Fe-19
Итого за день		ЭЦ-1 362, Б-40, Ж-57, У/в-192, Вит.А-123, Вит.В-1, Вит.С-63, Вит.Е-13, Са-414, Mg-199, P-1 074, Fe-22
М/С Диетическая	М/С Диетическая	Повар

(Приходящие 12 лет и старше)

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

завтрак

250	Суп мол. с гречневой крупой 0,250	ЭЦ-190, Б-7, Ж-8, У/в-23, Вит.С-2, Са-184, Mg-61, P-195, Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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 сгуш. мол. 0,200 (4)	ЭЦ-110, Б-1, Ж-2, У/в-22, Са-36, P-48

Итого за завтрак

ЭЦ-590, Б-17, Ж-26, У/в-74, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-74, P-368, Fe-3

обед

100	Салат из свеклы с сол. огурцами 0,100.	ЭЦ-122, Б-1, Ж-10, У/в-7, Вит.С-8, Вит.Е-5, Са-31, Mg-18, P-36, Fe-1
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
280	Макаронник с печенью запеченный 0,280	ЭЦ-330, Б-7, Ж-18, У/в-46, Вит.А-10, Вит.С-39, Вит.Е-13, Са-31, Mg-33, P-415, Fe-9
180	Компот из смеси сухофр. 0,180(50)	ЭЦ-57, У/в-15
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
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед

ЭЦ-1 095, Б-31, Ж-43, У/в-165, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-67, Вит.Е-21, Са-163, Mg-151, P-819, Fe-18

Итого за день

ЭЦ-1 685, Б-48, Ж-69, У/в-239, Вит.А-123, Вит.В-1, Вит.С-69, Вит.Е-21, Са-427, Mg-225, P-1 187, Fe-21

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

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

обед

280 **Макаронник с мясом**
(говядина) запеч. 0,280 ЭЦ-402, Б-30, Ж-28, У/в-54, Вит.С-2, Вит.Е-13, Са-32,
Mg-41, P-301, Fe-5

280 **Макаронник с мясом**
(свинина) запеч. 0,280 ЭЦ-402, Б-30, Ж-28, У/в-54, Вит.С-2, Вит.Е-13, Са-32,
Mg-41, P-301, Fe-5

Итого за обед ЭЦ-804, Б-60, Ж-56, У/в-108, Вит.С-5, Вит.Е-26, Са-64,
Mg-82, P-602, Fe-10

Итого за день ЭЦ-804, Б-60, Ж-56, У/в-108, Вит.С-5, Вит.Е-26, Са-64,
Mg-82, P-602, Fe-10

М/С
Диетическая _____

М/С
Диетическая _____

Повар _____

Повар _____