


Директор  
ГКОУ РО Азовская школа №7  
И. П. Пилипчук

09.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 2вт)

## (Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
210	Запеканка из творога со сметаной 0,210	ЭЦ-431, Б-18, Ж-18, У/в-55, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, P-460, 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 со сгуш. мол. 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
Итого за завтрак		ЭЦ-638, Б-30, Ж-39, У/в-100, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-10, Са-618, Mg-67, P-624, Fe-1
<b>обед</b>		
200	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,200(н).	ЭЦ-148, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-17, Mg-27, P-92, Fe-1
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
150	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 0,150	ЭЦ-115, Б-9, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-35, Mg-42, P-218, Fe-1
150	Картофель отварной 0,150	ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, P-88, Fe-1
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-679, Б-23, Ж-17, У/в-82, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-68, Вит.Е-6, Са-149, Mg-165, P-591, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-1 317, Б-53, Ж-56, У/в-182, Вит.А-41, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-16, Са-767, Mg-232, P-1 215, Fe-9
М/С Диетическая		М/С Диетическая
Повар		Повар

Директор  
ГКОУ РО Азовская школа №7  
Е. П. Жуков

9.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 2вт)

# (Проживающие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
210	Запеканка из творога со сметаной 0,210	ЭЦ-431, Б-18, Ж-18, У/в-55, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, P-460, 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 со сгуш. мол. 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
Итого за завтрак		ЭЦ-638, Б-30, Ж-39, У/в-100, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-10, Са-618, Mg-67, P-624, Fe-1
<b>Второй завтрак</b>		
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
<b>обед</b>		
200	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,200(н).	ЭЦ-148, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-17, Mg-27, P-92, Fe-1
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	
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, Са-35, Mg-42, P-218, Fe-1
150	Картофель отварной 0,150	ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, P-88, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-637, Б-20, Ж-16, У/в-74, Вит.А-9, Вит.В-1, Вит.С-68, Вит.Е-6, Са-112, Mg-123, P-467, Fe-5
<b>полдник</b>		
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
200	Чай(1) с молоком 200	ЭЦ-67, Б-2, Ж-2, У/в-12, Вит.С-1, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-160, Б-3, Ж-6, У/в-19, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-96, Mg-28, P-84, Fe-1



Ужин

150	Каша гречневая вязкая (гарнир ) 0,150	ЭЦ-129, Б-5, Ж-3, У/в-21, Са-8, Mg-74, Р-111, Fe-2
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
150	Сердце тушеное в соусе 0,075/0,075	ЭЦ-221, Б-11, Ж-12, У/в-8, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-7, Mg-21, Р-212, Fe-4
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-625, Б-20, Ж-15, У/в-91, Вит.В-1, Вит.С-6, Вит.Е-3,  
Са-47, Mg-108, Р-374, Fe-7

второй ужин

200	Йогурт натуральный	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-2 260, Б-80, Ж-82, У/в-312, Вит.А-80, Вит.В-2,  
Вит.С-109, Вит.Е-21, Са-1 145, Mg-372, Р-1 751, Fe-18

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

260	Запеканка из творога со сметаной 0,260	ЭЦ-488, Б-30, Ж-23, У/в-34, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, P-460, 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 со сгуш. мол. 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
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-789, Б-43, Ж-45, У/в-99, Вит.А-31, Вит.С-23, Вит.Е-11, Са-650, Mg-85, P-646, Fe-5

обед

270	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,250(н).	ЭЦ-119, Б-7, Ж-4, У/в-16, Вит.А-3, Вит.С-8, Са-63, Mg-39, P-238, Fe-1
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
200	Рыба (ф.трески) тушеная 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, P-295, Fe-1
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
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед

ЭЦ-1 049, Б-34, Ж-17, У/в-209, Вит.А-16, Вит.В-1, Вит.С-63, Вит.Е-9, Са-217, Mg-217, P-904, Fe-11

Итого за день

ЭЦ-1 838, Б-77, Ж-62, У/в-308, Вит.А-46, Вит.В-1, Вит.С-86, Вит.Е-19, Са-867, Mg-302, P-1 550, Fe-16

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар



09.09.2025 (вторник)

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

обед

28 *специи*

Итого за обед

Итого за день

М/С  
Диетическая

*h*

М/С  
Диетическая

Повар

Повар

**(Проживающие 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
260	Запеканка из творога со сметаной 0,260	ЭЦ-488, Б-30, Ж-23, У/в-34, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, Р-460, 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, Р-164
200	Какао со сгущ. мол. 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
Итого за завтрак		ЭЦ-695, Б-42, Ж-44, У/в-79, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-10, Са-618, Mg-67, Р-624, Fe-1
<b>Второй завтрак</b>		
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
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, Р-22, Fe-4
<b>обед</b>		
270	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,250(н).	ЭЦ-119, Б-7, Ж-4, У/в-16, Вит.А-3, Вит.С-8, Са-63, Mg-39, Р-238, Fe-1
180	Сок фруктовый ( 3л )180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, Р-30, Fe-1
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
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
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
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 044, Б-42, Ж-29, У/в-164, Вит.А-23, Вит.В-1, Вит.С-54, Вит.Е-3, Са-200, Mg-189, Р-790, Fe-11
<b>полдник</b>		
150	Тыква отварная 150	ЭЦ-106, Б-2, Ж-4, У/в-9, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-46, Mg-25, Р-46, Fe-1
200	Чай(2) с молоком 200	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У/в-15, Вит.С-2, Са-130, Mg-23, Р-106, Fe-2
Итого за полдник		ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У/в-24, Вит.С-16, Вит.Е-1, Са-176, Mg-48, Р-152, Fe-3



Ужин

180	Каша гречневая вязкая (гарнир) 0,180(2)	ЭЦ-154, Б-6, Ж-3, У/в-7, Са-9, Mg-90, P-134, Fe-3
200	Кисель(9) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, P-18
220	Сердце говяжье тушеное в соусе 0,220	ЭЦ-226, Б-6, Ж-14, У/в-10, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-14, Mg-12, P-26
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
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1

**Итого за Ужин** ЭЦ-873, Б-24, Ж-19, У/в-129, Вит.В-1, Вит.С-10, Вит.Е-4,  
Са-97, Mg-172, P-401, Fe-9

второй ужин

200	Йогурт натуральный	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-3 014, Б-120, Ж-105, У/в-424, Вит.А-94, Вит.В-2,  
Вит.С-105, Вит.Е-19, Са-1 363, Mg-522, P-2 169, Fe-28

М/С  
Диетическая

М/С  
Диетическая

Повар

Повар

09.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 2вт)

## (Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
210	Запеканка из творога со сметаной 0,210	ЭЦ-431, Б-18, Ж-18, У/в-55, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, P-460, 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 со сгущ. молоком 0, 200 2	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-760, Б-29, Ж-38, У/в-109, Вит.А-21, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-743, Mg-98, P-740, Fe-2
<b>обед</b>		
200	Суп карт. с крупной и рыб. конс.(сардина) 0,200(н).	ЭЦ-148, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-17, Mg-27, P-92, 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
150	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 0,150	ЭЦ-115, Б-9, Ж-6, У/в-4, Вит.А-9, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-35, Mg-42, P-218, Fe-1
150	Картофель отварной 0,150	ЭЦ-153, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-30, Са-16, Mg-35, P-88, Fe-1
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-679, Б-23, Ж-17, У/в-105, Вит.А-10, Вит.В-1, Вит.С-68, Вит.Е-6, Са-149, Mg-165, P-591, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-1 439, Б-52, Ж-55, У/в-214, Вит.А-31, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-892, Mg-263, P-1 331, Fe-10

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар



(Сироты прих. 12 лет и старше) - *8 чел*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
260	Запеканка из творога со сметаной 0,260	ЭЦ-488, Б-30, Ж-23, У/в-34, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, P-460, 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 со сгуш. молоком 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
Итого за завтрак		ЭЦ-695, Б-42, Ж-44, У/в-79, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-10, Са-618, Mg-67, P-624, Fe-1
<b>обед</b>		
250	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,250(н).	ЭЦ-119, Б-7, Ж-4, У/в-16, Вит.А-3, Вит.С-8, Са-63, Mg-39, P-238, Fe-1
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
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
190	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 190	ЭЦ-213, Б-15, Ж-17, Вит.А-20, Са-26, Mg-28, P-162, Fe-1
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
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-995, Б-40, Ж-29, У/в-152, Вит.А-23, Вит.В-1, Вит.С-59, Вит.Е-3, Са-198, Mg-187, P-777, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-1 690, Б-82, Ж-73, У/в-231, Вит.А-54, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-13, Са-816, Mg-254, P-1 401, Fe-12

М/С  
ДиетическаяМ/С  
Диетическая

Повар

Повар

## (Сироты прож. 12 лет и старше) - 1

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
260	Запеканка из творога со сметаной 0,260	ЭЦ-488, Б-30, Ж-23, У/в-34, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, Р-460, 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, Р-164
200	Какао со сгущ. мол. 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
Итого за завтрак		ЭЦ-695, Б-42, Ж-44, У/в-79, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-10, Са-618, Mg-67, Р-624, Fe-1
<b>Второй завтрак</b>		
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
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, Р-22, Fe-4
<b>обед</b>		
270	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,250(н)	ЭЦ-158, Б-3, Ж-5, У/в-24, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-19, Mg-28, Р-103, Fe-1
180	Сок фруктовый конс.( 0,2) 0,180	ЭЦ-102, Б-1, У/в-23, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, Р-36, Fe-1
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
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
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
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 105, Б-39, Ж-30, У/в-175, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-68, Вит.Е-5, Са-160, Mg-180, Р-661, Fe-11
<b>полдник</b>		
150	Тыква отварная 150	ЭЦ-106, Б-2, Ж-4, У/в-9, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-46, Mg-25, Р-46, Fe-1
200	Чай (2) с лимоном 0,200	ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, Р-16, Fe-2
Итого за полдник		ЭЦ-144, Б-2, Ж-4, У/в-19, Вит.С-15, Вит.Е-1, Са-56, Mg-34, Р-62, Fe-3



Ужин

150	Каша гречневая вязкая (гарнир ) 0,150	ЭЦ-129, Б-5, Ж-3, У/в-21, Са-8, Mg-74, Р-111, Fe-2
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
220	Сердце говяжье тушеное в соусе 0,220	ЭЦ-226, Б-6, Ж-14, У/в-10, Вит.С-5, Вит.Е-1, Са-14, Mg-12, Р-26
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-848, Б-23, Ж-19, У/в-143, Вит.В-1, Вит.С-10, Вит.Е-4,  
Са-96, Mg-156, Р-378, Fe-8

второй ужин

200	Йогурт натуральный	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-2 992, Б-113, Ж-103, У/в-444, Вит.А-91, Вит.В-2,  
Вит.С-116, Вит.Е-21, Са-1 202, Mg-483, Р-1 927, Fe-27

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)
<b>завтрак</b>		
210	Запеканка из творога со сметаной 0,210	ЭЦ-431, Б-18, Ж-18, У/в-55, Вит.С-1, Вит.Е-1, Са-317, Mg-52, Р-460, 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, Р-164
200	Какао со сгуш. мол. 0, 200 (4)	ЭЦ-24, Б-5, Ж-4, У/в-16, Вит.А-30, Вит.С-1, Вит.Е-9
Итого за завтрак		ЭЦ-638, Б-30, Ж-39, У/в-100, Вит.А-31, Вит.С-3, Вит.Е-10, Са-618, Mg-67, Р-624, Fe-1
<b>Второй завтрак</b>		
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
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-94, Б-1, Ж-1, У/в-20, Вит.С-20, Са-32, Mg-18, Р-22, Fe-4
<b>обед</b>		
200	Суп карт. с крупой и рыб. конс.(сардина) 0,200(н).	ЭЦ-148, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.С-17, Вит.Е-3, Са-17, Mg-27, Р-92, 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
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	
150	Рыба (ф.тр.) тушеная в томате с овощами 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
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
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-637, Б-20, Ж-16, У/в-97, Вит.А-9, Вит.В-1, Вит.С-68, Вит.Е-6, Са-112, Mg-123, Р-467, Fe-5
<b>полдник</b>		
200	Чай(2) с молоком 200	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У/в-15, Вит.С-2, Са-130, Mg-23, Р-106, Fe-2
100	Тыква отварная 0,100	ЭЦ-93, Б-1, Ж-4, У/в-7, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-31, Mg-17, Р-31
Итого за полдник		ЭЦ-189, Б-4, Ж-7, У/в-22, Вит.С-11, Вит.Е-1, Са-161, Mg-40, Р-137, Fe-2



Ужин

150	Каша гречневая вязкая (гарнир ) 0,150	ЭЦ-129, Б-5, Ж-3, У/в-21, Са-8, Mg-74, Р-111, Fe-2
200	Кисель(7) вишневый 0,200	ЭЦ-156, У/в-38, Вит.С-4, Са-22, Mg-6, Р-18
150	Сердце тушеное в соусе 0,075/0,075	ЭЦ-221, Б-11, Ж-12, У/в-8, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-7, Mg-21, Р-212, Fe-4
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-625, Б-20, Ж-15, У/в-91, Вит.В-1, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-47, Mg-108, Р-374, Fe-7
---------------	--

второй ужин

---

200	Йогурт натуральный	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-2 289, Б-81, Ж-83, У/в-338, Вит.А-80, Вит.В-2, Вит.С-110, Вит.Е-21, Са-1 210, Mg-384, Р-1 804, Fe-19
---------------	--

М/С  
Диетическая



М/С  
Диетическая

Повар

Повар