

5 (Проживающие 12 лет и старше, 1пт)

(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 овсяной крупой 0,250(н)	ЭЦ-157, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-188, Mg-40, Р-185, Fe-1
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	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-471, Б-20, Ж-27, У/в-62, Вит.А-142, Вит.С-3, Вит.Е-9, Са-232, Mg-53, Р-310, Fe-3

Второй завтрак

200 Фрукты(груши)

Итого за Второй завтрак

обед

100	Огурец солёный 0,100	ЭЦ-13, Б-1, У/в-2, Вит.С-5, Са-23, Mg-14, Р-24, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,250(н)	ЭЦ-133, Б-5, Ж-15, У/в-9, Вит.С-12, Са-33, Mg-43, Р-162, Fe-3
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
100	Гуляш со свининой 100(н)	ЭЦ-117, Б-5, Ж-5, У/в-2, Са-8, Mg-7, Р-46, Fe-1
180	Макаронные изд. отварные 0,180	ЭЦ-252, Б-7, Ж-5, У/в-42, Вит.Е-9, Са-12, Mg-9, Р-52, Fe-1
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	

Итого за обед ЭЦ-1 051, Б-34, Ж-28, У/в-174, Вит.В-1, Вит.С-27, Вит.Е-12, Са-168, Mg-154, Р-569, Fe-13

полдник

200	Молоко кипяченое 0,200	ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, Р-180
150	Запеканка морковно-творожная со сгуш. мол. 150	ЭЦ-281, Б-5, Ж-15, У/в-22, Вит.С-7, Вит.Е-1, Са-128, Mg-63, Р-183, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-397, Б-11, Ж-21, У/в-31, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-368, Mg-91, Р-363, Fe-1

И. П. Тихонова

(Проживающие 7-11 лет)

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

завтрак

200	Суп мол. с овсяной крупой 0,200	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
40	Яйцо варёное 0,040	ЭЦ-63, Б-5, Ж-5, Вит.А-100, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
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
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

Итого за завтрак ЭЦ-449, Б-19, Ж-25, У/в-63, Вит.А-167, Вит.С-4, Вит.Е-9,
Са-204, Mg-43, P-262, Fe-3

Второй завтрак

200 Фрукты(груши)

Итого за Второй завтрак

обед

60	Огурец свежий 0,060	ЭЦ-8, У/в-2, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-14, Mg-8, P-25
200	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,200(н)	ЭЦ-112, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-9, Са-27, Mg-36, P-145, Fe-3
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	Гуляш со свиной 0,090	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-5, Са-12, Mg-20, P-151, Fe-2
150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-191, Б-6, Ж-3, У/в-35, Вит.Е-8, Са-10, Mg-8, P-44, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед ЭЦ-627, Б-21, Ж-12, У/в-80, Вит.В-1, Вит.С-32, Вит.Е-13,
Са-107, Mg-91, P-434, Fe-8

полдник

200	Молоко кипяченое 0,200	ЭЦ-116, Б-6, Ж-6, У/в-9, Вит.С-3, Са-240, Mg-28, P-180
120	Запеканка морковно- творожная со сгуш. мол.0,120	ЭЦ-270, Б-10, Ж-10, У/в-19, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-130, Mg-42, P-188, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-386, Б-16, Ж-16, У/в-28, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-370,
Mg-70, P-368, Fe-1

(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 овсяной крупой 0,250(н)	ЭЦ-157, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-188, Mg-40, P-185, Fe-1
200	Чай(2) с молоком 200	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У/в-15, Вит.С-2, Са-130, Mg-23, P-106, Fe-2
50	Рожок студенческий . 0,050	ЭЦ-312, Б-8, Ж-6, У/в-57, Вит.А-24, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
50	Кондит. изд. (Пряники) 0,050	ЭЦ-178, Б-2, У/в-35, Са-5, P-22
Итого за завтрак		ЭЦ-743, Б-19, Ж-16, У/в-124, Вит.А-24, Вит.С-4, Са-343, Mg-77, P-378, Fe-4
обед		
100	Огурец свежий 0,100	ЭЦ-14, Б-1, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-23, Mg-14, P-42, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (горох) с птицей 0,250(н)	ЭЦ-133, Б-5, Ж-15, У/в-9, Вит.С-12, Са-33, Mg-43, P-162, Fe-3
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
100	Гуляш со свиной 100(н)	ЭЦ-117, Б-5, Ж-5, У/в-2, Са-8, Mg-7, P-46, Fe-1
180	Макаронные изд. отварные 0,180	ЭЦ-252, Б-7, Ж-5, У/в-42, Вит.Е-9, Са-12, Mg-9, P-52, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-981, Б-31, Ж-28, У/в-160, Вит.В-1, Вит.С-32, Вит.Е-13, Са-162, Mg-150, P-568, Fe-13
Итого за день		ЭЦ-1 724, Б-50, Ж-44, У/в-284, Вит.А-24, Вит.В-1, Вит.С-35, Вит.Е-13, Са-505, Mg-227, P-946, Fe-17

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

05.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1пт)

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп мол. с овсяной крупой 0,200	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
200	Чай(2) с молоком 200	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У/в-15, Вит.С-2, Са-130, Mg-23, P-106, Fe-2
50	Рожок студенческий . 0,050	ЭЦ-312, Б-8, Ж-6, У/в-57, Вит.А-24, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
50	Кондит. изд. (Вафли) 0,050	ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-680, Б-17, Ж-22, У/в-105, Вит.А-49, Вит.С-4, Вит.Е-1, Са-326, Mg-79, P-318, Fe-5
обед		
100	Огурец свежий 0,100	ЭЦ-14, Б-1, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-23, Mg-14, P-42, Fe-1
200	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,200(н)	ЭЦ-112, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-9, Са-27, Mg-36, P-145, Fe-3
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-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, P-157, Fe-4
90	Гуляш со свиной 0,090	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-5, Са-12, Mg-20, P-151, Fe-2
150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-191, Б-6, Ж-3, У/в-35, Вит.Е-8, Са-10, Mg-8, P-44, Fe-1
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-653, Б-24, Ж-13, У/в-109, Вит.А-1, Вит.В-1, Вит.С-32, Вит.Е-14, Са-149, Mg-137, P-569, Fe-12
Итого за день		ЭЦ-1 333, Б-41, Ж-35, У/в-214, Вит.А-50, Вит.В-1, Вит.С-36, Вит.Е-15, Са-475, Mg-216, P-887, Fe-17

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

05.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 1пт)

М.П. Попова

(Сироты прих. 7-11 лет)

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

завтрак

200	Суп мол. с овсяной крупой 0,200	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
200	Чай(2) с молоком 200	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У/в-15, Вит.С-2, Са-130, Mg-23, P-106, Fe-2
50	Рожок студенческий . 0,050	ЭЦ-312, Б-8, Ж-6, У/в-57, Вит.А-24, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
50	Кондит. изд. (Пряники) 0,050	ЭЦ-178, Б-2, У/в-35, Са-5, P-22

Итого за завтрак ЭЦ-721, Б-18, Ж-14, У/в-125, Вит.А-49, Вит.С-4, Са-315,
Mg-67, P-330, Fe-4

обед

60	Огурец свежий 0,060	ЭЦ-8, У/в-2, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-14, Mg-8, P-25
200	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,200(н)	ЭЦ-112, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-9, Са-27, Mg-36, P-145, Fe-3
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
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	Гуляш со свининой 0,090	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-5, Са-12, Mg-20, P-151, Fe-2
150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-191, Б-6, Ж-3, У/в-35, Вит.Е-8, Са-10, Mg-8, P-44, Fe-1
2	Соль йодированная 0,002	

Итого за обед ЭЦ-669, Б-24, Ж-13, У/в-111, Вит.А-1, Вит.В-1, Вит.С-32,
Вит.Е-13, Са-144, Mg-133, P-558, Fe-11

Итого за день ЭЦ-1 390, Б-42, Ж-27, У/в-236, Вит.А-50, Вит.В-1,
Вит.С-36, Вит.Е-13, Са-459, Mg-200, P-888, Fe-15

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

15.09.2025 (Сироты прож 7-11 лет, 1пт)

(Сироты прож 7-11 лет)

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

завтрак

200	Суп мол. с овсяной крупой 0,200	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, 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	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-449, Б-19, Ж-25, У/в-63, Вит.А-167, Вит.С-4, Вит.Е-9, Са-204, Mg-43, P-262, Fe-3

Второй завтрак

200 Фрукты(груши)

Итого за Второй завтрак

обед

60	Огурец свежий 0,060	ЭЦ-8, У/в-2, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-14, Mg-8, P-25
200	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,200(н)	ЭЦ-112, Б-4, Ж-4, У/в-16, Вит.С-9, Са-27, Mg-36, P-145, Fe-3
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	Гуляш со свиной 0,090	ЭЦ-95, Б-6, Ж-5, У/в-3, Вит.С-2, Вит.Е-5, Са-12, Mg-20, P-151, Fe-2
150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-191, Б-6, Ж-3, У/в-35, Вит.Е-8, Са-10, Mg-8, P-44, Fe-1
3	Соль йодированная 0,003	

Итого за обед ЭЦ-627, Б-21, Ж-12, У/в-103, Вит.В-1, Вит.С-32, Вит.Е-13, Са-107, Mg-91, P-434, Fe-8

Итого за день ЭЦ-1 076, Б-40, Ж-37, У/в-166, Вит.А-167, Вит.В-1, Вит.С-36, Вит.Е-22, Са-311, Mg-134, P-696, Fe-11

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

5 (Сироты прож. 12 лет и старше, 1шт)

(Сироты прож. 12 лет и старше)

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

завтрак

250	Суп мол. с овсяной крупой 0,250(н)	ЭЦ-157, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-188, Mg-40, P-185, 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	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-471, Б-20, Ж-27, У/в-62, Вит.А-142, Вит.С-3, Вит.Е-9, Са-232, Mg-53, P-310, Fe-3

Второй завтрак

200 Фрукты(груши)

Итого за Второй завтрак

обед

100	Огурец свежий 0,100	ЭЦ-14, Б-1, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-23, Mg-14, P-42, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,250(н)	ЭЦ-133, Б-5, Ж-15, У/в-9, Вит.С-12, Са-33, Mg-43, P-162, Fe-3
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
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	Гуляш со свининой 100(н)	ЭЦ-117, Б-5, Ж-5, У/в-2, Са-8, Mg-7, P-46, Fe-1
180	Макаронные изд. отварные 0,180	ЭЦ-252, Б-7, Ж-5, У/в-42, Вит.Е-9, Са-12, Mg-9, P-52, Fe-1
2,5	Соль йодированная 0,0025	
2,5	Соль каменная 0,0025	

Итого за обед ЭЦ-1 074, Б-35, Ж-28, У/в-178, Вит.В-1, Вит.С-37, Вит.Е-13, Са-172, Mg-156, P-593, Fe-13

Итого за день ЭЦ-1 545, Б-55, Ж-55, У/в-240, Вит.А-142, Вит.В-1, Вит.С-40, Вит.Е-22, Са-404, Mg-209, P-903, Fe-16

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

И. В. Ковалева

(Сироты прих.12 лет и старше)

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

завтрак

200	Суп мол. с овсяной крупой 0,200	ЭЦ-135, Б-5, Ж-5, У/в-18, Вит.А-25, Вит.С-3, Са-160, Mg-30, P-137, Fe-1
200	Чай(2) с молоком 200	ЭЦ-96, Б-3, Ж-3, У/в-15, Вит.С-2, Са-130, Mg-23, P-106, Fe-2
50	Рожок студенческий . 0,050	ЭЦ-312, Б-8, Ж-6, У/в-57, Вит.А-24, Са-20, Mg-14, P-65, Fe-1
50	Кондит. изд. (Пряники) 0,050	ЭЦ-178, Б-2, У/в-35, Са-5, P-22

Итого за завтрак ЭЦ-721, Б-18, Ж-14, У/в-125, Вит.А-49, Вит.С-4, Са-315,
Mg-67, P-330, Fe-4

обед

100	Огурец солёный 0,100	ЭЦ-13, Б-1, У/в-2, Вит.С-5, Са-23, Mg-14, P-24, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (горох) говядиной 0,250(н)	ЭЦ-133, Б-5, Ж-15, У/в-9, Вит.С-12, Са-33, Mg-43, P-162, Fe-3
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	Гуляш со свиной 100(н)	ЭЦ-117, Б-5, Ж-5, У/в-2, Са-8, Mg-7, P-46, Fe-1
180	Макаронные изд. отварные 0,180	ЭЦ-252, Б-7, Ж-5, У/в-42, Вит.Е-9, Са-12, Mg-9, P-52, Fe-1
5	Соль йодированная 0,005	

Итого за обед ЭЦ-1 002, Б-32, Ж-28, У/в-162, Вит.В-1, Вит.С-32,
Вит.Е-12, Са-166, Mg-152, P-556, Fe-13

Итого за день ЭЦ-1 723, Б-50, Ж-42, У/в-287, Вит.А-49, Вит.В-1,
Вит.С-36, Вит.Е-12, Са-481, Mg-219, P-886, Fe-17

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар