

11.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 2чт)

(Проживающие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный с макаронами 0,200	ЭЦ-146, Б-5, Ж-6, У/в-19, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-147, Mg-19, P-122
100	Бутерброд с маслом, сыром 50/20/30	ЭЦ-258, Б-7, Ж-25, У/в-29, Вит.С-1, Са-302, Mg-15, P-166
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-514, Б-13, Ж-33, У/в-70, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-485, Mg-34, P-336
Второй завтрак		
200	Фрукты(груши) 0,200	
Итого за Второй завтрак		
обед		
60	Огурец солёный 0,060	ЭЦ-8, У/в-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-14, Mg-14, P-8
200	Суп картоф. с рисом, яйцом, смет.и птицей 0,200	ЭЦ-231, Б-11, Ж-12, У/в-20, Вит.С-15, Са-27, Mg-39, P-158, Fe-2
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 туш. в соусе 0,090	ЭЦ-198, Б-8, Ж-7, У/в-10, Вит.А-20, Вит.С-4, Са-27, Mg-25, P-106, 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-747, Б-27, Ж-24, У/в-89, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-52, Вит.Е-1, Са-94, Mg-120, P-393, Fe-5
полдник		
180	Сок фруктовый (3л) 180	ЭЦ-80, У/в-20, Вит.С-10, Са-30, Mg-10, P-30, Fe-1
120	Сырники из творога со сгущ. молоком 0,120	ЭЦ-318, Б-5, Ж-23, У/в-55, Вит.С-1, Вит.Е-3, Са-157, Mg-28, P-235, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-398, Б-5, Ж-23, У/в-75, Вит.С-11, Вит.Е-3, Са-187, Mg-38, P-265, Fe-2

11.09 - 025 (Приходящие 12 лет и старше, 2чт)

(Приходящие 12 лет и старше) — Н.И.И.

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

завтрак

200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, P-180
250	Фрукты(груши) 250	
100	Пирожок с яблоком печеный 0,100	ЭЦ-304, Б-5, Ж-10, У/в-50, Вит.С-4, Вит.Е-3, Са-8, Mg-11, P-44, Fe-2

Итого за завтрак

ЭЦ-410, Б-11, Ж-15, У/в-58, Вит.А-40, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-248, Mg-39, P-224, 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	Суп картоф. с рисом, 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	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
280	Рыба (ф.тр.)запеченная с капустой 0,280	ЭЦ-121, Б-10, Ж-12, У/в-17, Вит.А-44, Вит.С-19, Са-130, Mg-48, P-194, Fe-1
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	

Итого за обед

ЭЦ-818, Б-27, Ж-26, У/в-138, Вит.А-44, Вит.В-1, Вит.С-53, Вит.Е-5, Са-274, Mg-175, P-581, Fe-10

Итого за день

ЭЦ-1 228, Б-38, Ж-41, У/в-196, Вит.А-84, Вит.В-1, Вит.С-59, Вит.Е-8, Са-522, Mg-214, P-805, Fe-12

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Проживающие 12 лет и старше) - *22чт*

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

завтрак

250	Суп мол. с макар. изд. 0,250	ЭЦ-188, Б-6, Ж-8, У/в-24, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-184, Mg-24, P-153
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/20/30	ЭЦ-258, Б-7, Ж-25, У/в-29, Вит.С-1, Са-302, Mg-15, P-166
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-556, Б-14, Ж-35, У/в-75, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-522, Mg-39, P-367

Второй завтрак

200 Фрукты(груши) 0,200

Итого за Второй завтрак

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 картоф. с рисом,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 туш. в соусе 0,100	ЭЦ-226, Б-8, Ж-7, У/в-34, Вит.А-20, Вит.С-4, Са-27, Mg-25, P-106, 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
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	

Итого за обед ЭЦ-1 057, Б-33, Ж-21, У/в-183, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-61, Вит.Е-3, Са-155, Mg-181, P-572, Fe-11

полдник

160	Сырники из творога со смет.150	ЭЦ-517, Б-24, Ж-19, У/в-25, Вит.С-1, Вит.Е-3, Са-246, Mg-43, P-360, Fe-1
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-619, Б-25, Ж-19, У/в-25, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-280, Mg-55, P-396, Fe-2

11.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, 2чт)

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
100	Пирожок с повидлом печеный 0,100	ЭЦ-250, Б-13, Ж-7, У/в-33, Са-21, Mg-31, P-109, Fe-1
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 завтрак		ЭЦ-356, Б-19, Ж-12, У/в-41, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-261, Mg-59, P-289, Fe-1
<u>обед</u>		
60	Огурец свежий 0,060	ЭЦ-8, У/в-2, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-14, Mg-8, P-25
200	Суп картоф. с рисом, яйцом, смет.и птицей 0,200	ЭЦ-231, Б-11, Ж-12, У/в-20, Вит.С-15, Са-27, Mg-39, P-158, Fe-2
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
240	Рыба (ф.тр.)запеченная с капустой 0,240	ЭЦ-185, Б-12, Ж-7, У/в-10, Вит.А-10, Вит.С-50, Вит.Е-3, Са-91, Mg-53, P-275, Fe-2
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-687, Б-31, Ж-20, У/в-87, Вит.А-11, Вит.В-1, Вит.С-86, Вит.Е-5, Са-213, Mg-161, P-651, Fe-9
Итого за день		ЭЦ-1 043, Б-50, Ж-32, У/в-128, Вит.А-51, Вит.В-1, Вит.С-88, Вит.Е-5, Са-474, Mg-220, P-940, Fe-10

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

11.09.2025 (Сироты прож 7-11 лет, 2чт)

(Сироты прож 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный с макаронами 0,200	ЭЦ-146, Б-5, Ж-6, У/в-19, Вит.С-2, Вит.Е-2, Са-147, Mg-19, P-122
100	Бутерброд с маслом,сыром 50/20/30	ЭЦ-258, Б-7, Ж-25, У/в-29, Вит.С-1, Са-302, Mg-15, P-166
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-514, Б-13, Ж-33, У/в-70, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-485, Mg-34, P-336
Второй завтрак		
200	Фрукты(груши) 0,200	
Итого за Второй завтрак		
обед		
60	Огурец солёный 0,060	ЭЦ-8, У/в-1, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-14, Mg-14, P-8
200	Суп картоф. с рисом,яйцом, смет. 0,200	ЭЦ-231, Б-11, Ж-12, У/в-20, Вит.С-15, Са-27, Mg-39, P-158, Fe-2
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 туш. в соусе 0,090	ЭЦ-198, Б-8, Ж-7, У/в-10, Вит.А-20, Вит.С-4, Са-27, Mg-25, P-106, 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-747, Б-27, Ж-24, У/в-89, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-52, Вит.Е-1, Са-94, Mg-120, P-393, Fe-5
полдник		
120	Сырники из творога со сгуш. молоком 0,120	ЭЦ-318, Б-5, Ж-23, У/в-55, Вит.С-1, Вит.Е-3, Са-157, Mg-28, P-235, 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
Итого за полдник		ЭЦ-420, Б-6, Ж-23, У/в-78, Вит.С-15, Вит.Е-3, Са-191, Mg-40, P-271, Fe-2

(Сироты прих.12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
100	Пирожок с повидлом печеный 0,100	ЭЦ-250, Б-13, Ж-7, У/в-33, Са-21, Mg-31, Р-109, Fe-1
200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
250	Фрукты(груши) 250	
Итого за завтрак		ЭЦ-356, Б-19, Ж-12, У/в-41, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-261, Mg-59, Р-289, Fe-1
обед		
100	Огурец свежий 0,100	ЭЦ-14, Б-1, У/в-3, Вит.С-10, Вит.Е-1, Са-23, Mg-14, Р-42, Fe-1
250	Суп картоф. с рисом,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 конс.(0,2) 0,180	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.)запеченная с капустой 0,280	ЭЦ-121, Б-10, Ж-12, У/в-17, Вит.А-44, Вит.С-19, Са-130, Mg-48, Р-194, Fe-1
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-770, Б-28, Ж-21, У/в-136, Вит.А-44, Вит.В-1, Вит.С-59, Вит.Е-4, Са-267, Mg-171, Р-590, Fe-10
Итого за день		ЭЦ-1 126, Б-47, Ж-33, У/в-177, Вит.А-84, Вит.В-1, Вит.С-60, Вит.Е-4, Са-528, Mg-230, Р-879, Fe-11

М/С
Диетическая

М/С
Диетическая

Повар

Повар

'5 (Сироты прож. 12 лет и старше, 2чт)

(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 макар. изд. 0,250	ЭЦ-188, Б-6, Ж-8, У/в-24, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-184, Mg-24, Р-153
100	Бутерброд с маслом, сыром 50/20/30	ЭЦ-258, Б-7, Ж-25, У/в-29, Вит.С-1, Са-302, Mg-15, Р-166
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-556, Б-14, Ж-35, У/в-75, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-522, Mg-39, Р-367
Второй завтрак		
200	Фрукты(груши) 0,200	
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 картоф. с рисом, яйцом, смет. 0, 250	ЭЦ-148, Б-3, Ж-6, У/в-9, Вит.С-16, Са-24, Mg-30, Р-82, Fe-1
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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	Хлеб пшеничный 0,100	ЭЦ-238, Б-8, Ж-1, У/в-49, Са-20, Mg-14, Р-65, Fe-1
100	Птица туш. в соусе 0,100	ЭЦ-226, Б-8, Ж-7, У/в-34, Вит.А-20, Вит.С-4, Са-27, Mg-25, Р-106, 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
5	Соль йодированная 0,005	
Итого за обед		ЭЦ-1 057, Б-33, Ж-21, У/в-183, Вит.А-20, Вит.В-1, Вит.С-61, Вит.Е-3, Са-155, Mg-181, Р-572, Fe-11
полдник		
150	Сырники из творога со смет. 150	ЭЦ-517, Б-24, Ж-19, У/в-25, Вит.С-1, Вит.Е-3, Са-246, Mg-43, Р-360, 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-619, Б-25, Ж-19, У/в-48, Вит.С-16, Вит.Е-3, Са-280, Mg-55, Р-396, Fe-2

11.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 2чт)

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
100	Пирожок с яблоком печеный 0,100	ЭЦ-304, Б-5, Ж-10, У/в-50, Вит.С-4, Вит.Е-3, Са-8, Mg-11, Р-44, Fe-2
200	Йогурт натуральный	ЭЦ-106, Б-6, Ж-5, У/в-8, Вит.А-40, Вит.С-1, Са-240, Mg-28, Р-180
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 завтрак		ЭЦ-504, Б-12, Ж-16, У/в-78, Вит.А-40, Вит.С-26, Вит.Е-3, Са-280, Mg-57, Р-246, Fe-6
обед		
60	Огурец свежий 0,060	ЭЦ-8, У/в-2, Вит.С-6, Вит.Е-1, Са-14, Mg-8, Р-25
200	Суп картоф. с рисом, яйцом, смет. и птицей 0,200	ЭЦ-231, Б-11, Ж-12, У/в-20, Вит.С-15, Са-27, Mg-39, Р-158, Fe-2
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
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
240	Рыба (ф.тр.) запеченная с капустой 0,240	ЭЦ-185, Б-12, Ж-7, У/в-10, Вит.А-10, Вит.С-50, Вит.Е-3, Са-91, Mg-53, Р-275, Fe-2
2	Соль йодированная 0,002	
Итого за обед		ЭЦ-883, Б-38, Ж-22, У/в-134, Вит.А-11, Вит.В-1, Вит.С-82, Вит.Е-7, Са-251, Mg-216, Р-835, Fe-14
Итого за день		ЭЦ-1 387, Б-50, Ж-38, У/в-212, Вит.А-51, Вит.В-1, Вит.С-107, Вит.Е-10, Са-531, Mg-273, Р-1 081, Fe-20

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар