

15.09.2025 (Проживающие 7-11 лет, 1пп)

(Проживающие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный рисовый 0,200	ЭЦ-151, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-184, Mg-31, P-163
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-551, Б-16, Ж-25, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-44, P-336, Fe-2
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 Витаминный 0,060	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19
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
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	
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
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-756, Б-43, Ж-29, У/в-81, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-269, Mg-138, P-625, Fe-6
полдник		
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
100	Ватрушка с творогом 0,100	ЭЦ-258, Б-7, Ж-6, У/в-43, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-69, Mg-18, P-105, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-360, Б-8, Ж-6, У/в-43, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-103, Mg-30, P-141, Fe-2

15.09.2025 (Приходящие 7-11 лет, 1пп)

(Приходящие 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный рисовый 0,200	ЭЦ-151, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-184, Mg-31, P-163
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-551, Б-16, Ж-25, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-44, P-336, Fe-2
обед		
60	Салат Витаминный 0,060	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19
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
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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-46, Ж-30, У/в-89, Вит.А-14, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-306, Mg-180, P-749, Fe-9
Итого за день		ЭЦ-1349, Б-62, Ж-55, У/в-157, Вит.А-126, Вит.В-1, Вит.С-64, Вит.Е-5, Са-570, Mg-224, P-1085, Fe-11

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

15.09.25

025 (Приходящие 12 лет и старше, 1пп)

(Приходящие 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	Суп молочный рисовый 0,250	ЭЦ-164, Б-6, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-184, Mg-33, P-170, 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-564, Б-16, Ж-25, У/в-71, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-46, P-343, Fe-3
обед		
100	Салат Витаминный 0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32
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
180	Компот из смеси сухофр. 0,180(60)	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
280	Рыба (ф.тр.) запеч. с картофелем 100/180	ЭЦ-279, Б-11, Ж-12, У/в-30, Вит.А-24, Вит.С-8, Са-98, Mg-58, P-230, Fe-2
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-990, Б-35, Ж-32, У/в-146, Вит.А-24, Вит.В-1, Вит.С-42, Вит.Е-5, Са-221, Mg-171, P-630, Fe-10
Итого за день		ЭЦ-1 554, Б-51, Ж-57, У/в-217, Вит.А-136, Вит.В-1, Вит.С-45, Вит.Е-5, Са-485, Mg-217, P-973, Fe-13

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 молочный рисовый 0,250	ЭЦ-164, Б-6, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-184, Mg-33, P-170, 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-564, Б-16, Ж-25, У/в-71, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-46, P-343, 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 Витаминный 0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32
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
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
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
5	Соль йодированная 0,005	
Итого за обед		ЭЦ-1 091, Б-55, Ж-30, У/в-159, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-335, Mg-210, P-866, Fe-11
полдник		
200	Сок фруктовый (3л) 0,200	ЭЦ-102, Б-1, Вит.С-15, Са-34, Mg-12, P-36, Fe-1
150	Ватрушка с творогом 0,150	ЭЦ-310, Б-6, Ж-10, У/в-35, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-128, Mg-32, P-204, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-412, Б-7, Ж-10, У/в-35, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-162, Mg-44, P-240, Fe-2

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

(Сироты прож 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный рисовый 0,200	ЭЦ-151, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-184, Mg-31, P-163
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-551, Б-16, Ж-25, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-44, P-336, Fe-2
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 Витаминный 0,060	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19
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
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	
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
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-756, Б-43, Ж-29, У/в-81, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-269, Mg-138, P-625, Fe-6
полдник		
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
100	Ватрушка с творогом 0,100	ЭЦ-258, Б-7, Ж-6, У/в-43, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-69, Mg-18, P-105, Fe-1
Итого за полдник		ЭЦ-360, Б-8, Ж-6, У/в-66, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-103, Mg-30, P-141, Fe-2

15.09.2025 (Сироты прих. 7-11 лет, Inn)

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	Суп молочный рисовый 0,200	ЭЦ-151, Б-6, Ж-7, У/в-17, Вит.С-2, Са-184, Mg-31, P-163
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-551, Б-16, Ж-25, У/в-68, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-44, P-336, Fe-2
обед		
60	Салат Витаминный 0,060	ЭЦ-79, Б-1, Ж-6, У/в-5, Вит.С-9, Вит.Е-3, Са-13, Mg-8, P-19
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
200	Компот из смеси сухофр. 0,200(30)	ЭЦ-38, Б-1, У/в-10
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
3	Соль йодированная 0,003	
Итого за обед		ЭЦ-798, Б-46, Ж-30, У/в-89, Вит.А-14, Вит.В-1, Вит.С-62, Вит.Е-5, Са-306, Mg-180, P-749, Fe-9
Итого за день		ЭЦ-1 349, Б-62, Ж-55, У/в-157, Вит.А-126, Вит.В-1, Вит.С-64, Вит.Е-5, Са-570, Mg-224, P-1 085, Fe-11

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

15.09.25

125 (Сироты прих. 12 лет и старше, 1пп)

(Сироты прих. 12 лет и старше)

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

завтрак

250	Суп молочный рисовый 0,250	ЭЦ-164, Б-6, Ж-7, У/в-20, Вит.С-2, Са-184, Mg-33, P-170, 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-564, Б-16, Ж-25, У/в-71, Вит.А-112, Вит.С-2, Са-264, Mg-46, P-343, Fe-3

обед

100	Салат Витаминный 0,100	ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32
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
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
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
3	Соль йодированная 0,003	

Итого за обед ЭЦ-1 020, Б-52, Ж-30, У/в-144, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-329, Mg-206, P-847, Fe-11

Итого за день ЭЦ-1 584, Б-68, Ж-55, У/в-215, Вит.А-125, Вит.В-1, Вит.С-73, Вит.Е-7, Са-593, Mg-252, P-1 190, Fe-14

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 Витаминный 0, 100 ЭЦ-68, Б-1, Ж-5, У/в-4, Вит.С-15, Вит.Е-2, Са-22, Mg-13, P-32

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

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

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

5 Соль йодированная 0, 005

Итого за обед ЭЦ-1 091, Б-55, Ж-30, У/в-159, Вит.А-13, Вит.В-1, Вит.С-71, Вит.Е-7, Са-335, Mg-210, P-866, Fe-11

полдник

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

100 Ватрушка с творогом 0, 100 ЭЦ-258, Б-7, Ж-6, У/в-43, Вит.С-1, Вит.Е-2, Са-69, Mg-18, P-105, Fe-1

Итого за полдник ЭЦ-360, Б-8, Ж-6, У/в-66, Вит.С-16, Вит.Е-2, Са-103, Mg-30, P-141, Fe-2

Ужин

200 Чай (2) с лимоном 0, 200 ЭЦ-38, У/в-10, Са-10, Mg-9, P-16, Fe-2

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

200 Запеканка манная с яблоками со сгуш. мол. 0, 200 ЭЦ-158, Б-5, Ж-7, У/в-44, Вит.С-3, Вит.Е-1, Са-66, Mg-18, P-84, 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-822, Б-27, Ж-14, У/в-188, Вит.А-12, Вит.В-1, Вит.С-11, Вит.Е-9, Са-177, P-618, Fe-10

второй ужин

180 Ряженка 0, 180 ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166

Итого за второй ужин ЭЦ-97, Б-5, Ж-5, У/в-8, Вит.С-1, Са-232, Mg-25, P-166