

АО "Артис-Детское питание"

Ляско М.З.



## МЕНЮ

ДАТА: 09.09.2026



## 3 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                     |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак (7-11 лет)                                                  |                 |                  |         |             |                               |
| Запеканка из творога                                                | 50              | 9,60             | 8,60    | 10,00       | 158,70                        |
| Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным          | 150             | 4,60             | 7,50    | 20,10       | 168,00                        |
| Чай с вареньем                                                      | 200             | 0,30             | 0,10    | 15,30       | 60,10                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 30              | 2,40             | 1,05    | 15,90       | 84,00                         |
| Фрукты свежие                                                       | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         |
| Итого за прием пищи:                                                | 530             | 17,30            | 17,55   | 71,60       | 517,80                        |
| Обед (7-11 лет)                                                     |                 |                  |         |             |                               |
| Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.)            | 60              | 0,60             | 6,10    | 2,60        | 69,20                         |
| или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.) | 60              | 0,50             | 6,10    | 1,60        | 64,00                         |
| Борщ сибирский вегетарианский со сметаной                           | 205             | 3,10             | 3,70    | 13,00       | 100,90                        |
| Сердце в соусе                                                      | 100             | 13,08            | 9,18    | 2,85        | 152,00                        |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | 150             | 3,60             | 4,60    | 37,70       | 206,00                        |
| Сок фруктовый                                                       | 200             | 0,80             | 0,00    | 20,60       | 84,00                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 20              | 1,60             | 0,70    | 10,60       | 56,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 40              | 2,60             | 0,30    | 17,00       | 81,60                         |
| Итого за прием пищи (1 вар.):                                       | 775             | 25,38            | 24,58   | 104,35      | 749,70                        |
| Итого за прием пищи (2 вар.):                                       | 775             | 25,28            | 24,58   | 103,35      | 744,50                        |
| Комплексный обед (12-18 лет)                                        |                 |                  |         |             |                               |
| Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.)            | 100             | 1,00             | 10,20   | 4,30        | 115,30                        |
| или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.) | 100             | 0,80             | 10,20   | 2,70        | 106,70                        |
| Борщ сибирский вегетарианский со сметаной                           | 255             | 3,90             | 4,60    | 16,20       | 125,60                        |
| Сердце в соусе                                                      | 100             | 13,08            | 9,18    | 2,85        | 152,00                        |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                       | 180             | 4,30             | 5,50    | 45,20       | 247,20                        |
| Сок фруктовый                                                       | 200             | 0,80             | 0,00    | 20,60       | 84,00                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 20              | 1,60             | 0,70    | 10,60       | 56,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 40              | 2,60             | 0,30    | 17,00       | 81,60                         |
| Фрукты свежие                                                       | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         |
| Итого за прием пищи (1 вар.):                                       | 995             | 27,68            | 30,78   | 127,05      | 908,70                        |
| Итого за прием пищи (2 вар.):                                       | 995             | 27,48            | 30,78   | 125,45      | 900,10                        |

Заведующий производством (Буфетчик)

Буров Н.А.