



АО "Артис - Детское питание"

Ляско М.З.

Директор



МЕНЮ

ДАТА: 13 января 2026

2 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак (7-11 лет) | | | | | |
| Бутерброд с ветчиной | 40 | 5,30 | 5,90 | 10,30 | 117,40 |
| Макароны с сыром | 160 | 8,20 | 10,20 | 37,40 | 275,40 |
| Какао с молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 17,20 | 113,40 |
| Фрукты свежие <div>яблоко</div> | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,80 | 19,60 | 74,70 | 553,20 |
| Обед (7-11 лет) | | | | | |
| Помидор свежий кусочком (1 вар.) | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 14,40 |
| или Огурец соленый кусочком (2 вар.) | 60 | 0,50 | 0,06 | 1,00 | 7,80 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной | 205 | 1,60 | 4,20 | 10,60 | 89,20 |
| Рагу из птицы | 240 | 17,20 | 18,30 | 28,30 | 343,30 |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,80 | 105,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,40 | 21,20 | 112,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Итого за прием пищи (1 вар.): | 845 | 25,40 | 24,40 | 106,20 | 745,50 |
| Итого за прием пищи (2 вар.): | 845 | 25,20 | 24,36 | 104,90 | 738,90 |
| Комплексный обед (12-18 лет) | | | | | |
| Помидор свежий кусочком (1 вар.) | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| или Огурец соленый кусочком (2 вар.) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной | 255 | 2,00 | 5,20 | 13,20 | 111,00 |
| Рагу из птицы | 280 | 20,10 | 21,40 | 32,90 | 400,50 |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,80 | 105,00 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | 4,00 | 1,75 | 26,50 | 140,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| Фрукты свежие <div>яблоко</div> | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого за прием пищи (1 вар.): | 1025 | 30,40 | 29,35 | 130,00 | 909,10 |
| Итого за прием пищи (2 вар.): | 1025 | 30,00 | 29,25 | 127,90 | 898,10 |

Заведующий производством (Буфетчик)