



АО «Артис - Детское питание»  
Ляско М.З.

Директор

ГБОУ № 381  
Суровикова С.А.

## МЕНЮ

ДАТА: 17.09.2025

### 3 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)                                      |                 |                  |         |             |                               |
| Яйцо вареное                                            | 40              | 5,70             | 4,80    | 0,30        | 68,00                         |
| Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным       | 150             | 6,70             | 7,70    | 26,60       | 202,80                        |
| Кофейный напиток                                        | 200             | 3,70             | 2,50    | 21,10       | 122,40                        |
| 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:                                    | 520             | 18,90            | 16,35   | 74,20       | 524,20                        |
| Обед (7-11 лет)                                         |                 |                  |         |             |                               |
| Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.) | 60              | 0,70             | 5,00    | 4,90        | 68,30                         |
| или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)        | 60              | 0,70             | 5,10    | 6,40        | 74,20                         |
| Рассольник с птицей и сметаной                          | 215             | 4,40             | 7,10    | 11,40       | 129,90                        |
| Котлеты рыбные любительские                             | 90              | 11,30            | 4,40    | 5,00        | 105,00                        |
| Рис отварной                                            | 150             | 3,70             | 6,30    | 32,80       | 203,00                        |
| Сок фруктовый                                           | 200             | 1,40             | 0,20    | 26,40       | 113,00                        |
| 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             | 25,70            | 24,00   | 108,10      | 756,80                        |
| Итого за прием пищи (2 вар.):                           | 775             | 25,70            | 24,10   | 109,60      | 762,70                        |
| Комплексный обед (12-18 лет)                            |                 |                  |         |             |                               |
| Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.) | 100             | 1,20             | 8,30    | 8,20        | 113,80                        |
| или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)        | 100             | 1,20             | 8,50    | 10,60       | 123,70                        |
| Рассольник с птицей и сметаной                          | 265             | 5,40             | 8,80    | 14,05       | 160,10                        |
| Котлеты рыбные любительские                             | 100             | 12,60            | 4,90    | 5,60        | 116,70                        |
| Рис отварной                                            | 180             | 4,40             | 7,60    | 39,40       | 243,60                        |
| Сок фруктовый                                           | 200             | 1,40             | 0,20    | 26,40       | 113,00                        |
| 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.):                           | 1005            | 29,60            | 31,10   | 131,55      | 931,80                        |
| Итого за прием пищи (2 вар.):                           | 1005            | 29,60            | 31,30   | 133,95      | 941,70                        |

Заведующий производством (Буфетчик)