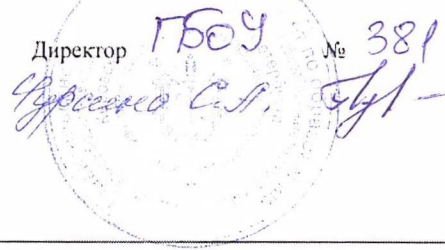


АО «Артис - Детское питание»
Ляско М.З.

Директор



МЕНЮ

ДАТА: 10.12.2025

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)