



АО "Артис - Детское питание"
Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

1 день 1 неделя

1 день 1 неделя					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
Суп картофельный с горохом и гренками	260	6,20	5,20	29,30	142,10
Котлета "Невская"	100	17,00	14,40	18,40	275,00
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:	860	31,10	30,45	130,20	874,10

Заведующий производством (Буфетчик) _____



АО "Артис-Детское питание"
Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	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) _____

АО "Артис - Детское питание"

Ляско М.З.

Директор

№



МЕНЮ

ДАТА: _____

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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) _____



АО "Артис - Детское питание"
Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	100	1,30	8,50	11,30	126,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80
Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
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	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	1005	29,90	31,60	123,00	902,60

Заведующий производством (Буфетчик) _____



АО "Артис-Детское питание"
Ляско М.В.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Комплексный обед (12-18 лет)						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80	
Уха из рыбы со свежей зеленью	260	5,10	3,10	19,70	127,80	
Биточки рубленные из птицы	100	12,80	13,30	15,90	253,20	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,80	37,60	229,20	
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	
Итого за прием пищи:	900	30,80	29,20	129,70	924,60	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



АО "Артис-Детское питание"
Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90
Плов из птицы	280	21,20	12,50	60,60	435,00
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,40	51,70
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:	880	31,40	28,35	121,10	861,40

Заведующий производством (Буфетчик) _____



АО "Артис-Детское питание"
Дзяско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Комплексный обед (12-18 лет)						
Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00	
Суп из овощей с птицей и сметаной	265	5,40	3,90	10,70	102,90	
Котлеты, биточки, шницели (особые)	100	14,10	18,70	11,80	286,00	
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	
Итого за прием пищи:	905	30,30	31,50	117,60	896,10	

Заведующий производством (Буфетчик) _____

АО "Артис - Детское питание"

Директор

№



Ляско М.З.

МЕНЮ

ДАТА: _____

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.)	100	1,00	6,80	5,00	85,70
или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.)	100	0,80	5,20	8,00	84,00
Бульон куриный с вермишелью и курицей	260	3,90	3,00	16,80	131,10
Жаркое по-домашнему птицей и морковью	280	20,80	20,00	37,50	412,30
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи (1 вар.):	1010	31,20	31,65	128,80	946,70
Итого за прием пищи (2 вар.):	1010	31,00	30,05	131,80	945,00

Заведующий производством (Буфетчик) _____

АО "Артис - Детское питание"

Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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) _____

АО "Артис - Детское питание"

Ляско М.З.

Директор

№



МЕНЮ

ДАТА: _____

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Комплексный обед (12-18 лет)						
Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90	
Фрикадельки рыбные отварные	100	14,60	7,10	7,80	149,90	
Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	
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	0,40	9,80	47,00	
Итого за прием пищи:	1000	30,40	30,00	131,60	917,60	

Заведующий производством (Буфетчик) _____

АО "Артис - Детское питание"

Директор

№



Ляко М.З.

МЕНЮ

ДАТА: _____

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Комплексный обед (12-18 лет)					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80
Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,50	5,50	17,30	131,50
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	12,80	13,20	3,50	168,80
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,80	37,60	229,20
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:	895	28,80	31,70	120,70	872,90

Заведующий производством (Буфетчик) _____

АО "Артис-Детское питание"

Директор

№

Имя М.З.



МЕНЮ

ДАТА: _____

6 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Комплексный обед (12-18 лет)						
Огурец свежий кусочком (1 вар.)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	
или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	
Суп картофельный с рисом и курой	260	4,90	5,60	17,50	140,40	
Тефтели из говядины	100	14,00	16,70	14,50	273,60	
Капуста тушеная	180	4,50	7,50	20,00	167,60	
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00	
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.):	900	29,10	31,00	119,10	884,20	
Итого за прием пищи (2 вар.):	900	29,10	31,00	118,30	883,20	

Заведующий производством (Буфетчик) _____