

АО "Артис - Детское питание"

Ляско М.В.



Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

1 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 сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:	535	17,60	16,70	74,90	525,10
Обед (7-11 лет)					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,90	3,10	4,90	51,00
Суп картофельный с горохом и гречками	210	5,00	4,20	23,70	114,80
Котлета "Невская"	90	15,30	13,00	16,60	247,50
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:	730	26,90	25,05	112,00	744,10

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		
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	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	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



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

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		
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	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



АО "Артис-Детское питание"
Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

4 день 1 неделя

4 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)						
Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70	
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00	
Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за прием пищи:	530	18,50	16,35	72,00	518,30	
Обед (7-11 лет)						
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	60	0,80	5,10	6,80	75,60	
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	215	4,60	5,10	5,80	90,70	
Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00	
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	
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:	785	26,80	25,70	104,90	759,90	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



АО "Артис-Детское питание"
Ляско М.З.

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

5 день 1 неделя

		5 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 сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,90	6,30	25,80	176,60	
Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00	
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50	
Итого за прием пищи:	535	15,90	16,70	75,80	515,40	
Обед (7-11 лет)						
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,80	3,60	5,00	55,70	
Уха из рыбы со свежей зеленью	210	4,10	2,50	15,90	103,20	
Биточки рубленные из птицы	90	11,50	12,00	14,30	227,90	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00	
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:	770	26,90	23,90	114,70	799,40	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



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

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

1 день 2 неделя

		1 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)						
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40	
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00	
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50	
Итого за прием пищи:	535	16,90	16,10	75,10	519,00	
Обед (7-11 лет)						
Огурец соленый кусочком	60	0,50	0,06	1,00	7,80	
Суп из овощей с птицей и сметаной	215	4,40	3,20	8,70	83,50	
Котлеты, биточки, шницели (особые)	90	12,70	16,80	10,60	257,40	
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:	775	26,90	27,56	107,10	802,30	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



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

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

2 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)					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	29,70	196,80
Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	510	18,00	16,30	79,80	543,40
Обед (7-11 лет)					
Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.)	60	0,60	4,10	3,00	51,40
или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.)	60	0,50	3,10	4,80	50,40
Бульон куриный с вермишелью и курицей	210	3,10	2,40	13,40	104,90
Жаркое по-домашнему птицей и морковью	240	17,80	17,10	32,10	353,38
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
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.):	770	25,80	24,70	102,90	752,28
Итого за прием пищи (2 вар.):	770	25,70	23,70	104,70	751,28

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	
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

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		
Завтрак (7-11 лет)						
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40	
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,60	6,30	22,90	166,10	
Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,44	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00	
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за прием пищи:	520	16,60	16,75	76,10	527,94	
Обед (7-11 лет)						
Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,70	3,10	5,70	54,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	210	4,60	7,80	16,80	155,80	
Фрикадельки рыбные отварные	90	13,10	6,40	7,00	134,90	
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	
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	
Итого за прием пищи:	770	26,30	23,80	109,10	754,30	

Заведующий производством (Буфетчик) _____



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

Директор

№

МЕНЮ

ДАТА: _____

5 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)					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,20	7,50	22,00	176,60
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:	535	17,10	17,80	69,10	505,70
Обед (7-11 лет)					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,80	3,60	5,00	55,70
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2,00	4,40	13,90	105,60
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	12,80	13,20	3,50	168,80
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00
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:	775	26,70	27,20	107,70	771,70

Заведующий производством (Буфетчик) _____