



«5» 12 2023 г

МЕНЮ 1 неделя 2 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)					
Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	160	9,50	12,50	25,90	255,00
Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Батон нарезной обогащенный микр.	25	1,57	0,61	14,87	87,92
Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого завтрак:		18,23	17,96	82,68	587,04
ОБЕД (7-11 ЛЕТ)					
Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.	60	1,06	2,62	3,23	49,86
Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	200/10/10	5,70	5,05	11,10	132,00
Тефтели рыбные	90	10,30	11,78	12,54	213,95
Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого обед:		24,65	27,62	101,27	821,07
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)					
Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.	100	1,77	2,37	5,38	83,10
Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	6,20	5,61	16,80	145,89
Тефтели рыбные	100	11,33	12,14	13,94	211,73
Пюре картофельное	180	3,91	7,62	26,47	176,75
Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого комплексный обед:		31,62	35,72	149,57	1090,47

Заведующий производством

Ляско

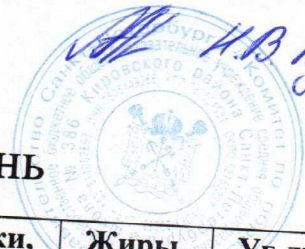
АО «Артис - Детское питание»
Ляско М.В.



Врио Директора школы № 386

« 6 » 12

2023 г



МЕНЮ 1 неделя 3 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)					
Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00
Макароны с сыром	160	8,80	13,71	37,50	318,00
Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Батон нарезной обогащенный микр.	25	1,57	0,61	14,87	87,92
Итого завтрак:		19,23	19,69	70,25	587,47
ОБЕД (7-11 ЛЕТ)					
Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	200/10/10	5,50	6,10	12,30	174,00
Плов со свиной	240	15,37	19,33	51,74	401,12
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого обед:		25,54	26,46	109,59	814,30
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)					
Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	11,07
Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	250/10/10	6,80	8,59	16,40	182,50
Плов со свиной	280	17,93	20,55	52,36	467,97
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого комплексный обед:		37,30	38,57	150,15	1145,33

Заведующий производством

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



Врио Директор школы № 386

« 7 » 12 2023 г

Н.В. Пушкарёв



МЕНЮ 1 неделя 4 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)					
Пудинг из творога с яблоками	75	8,69	7,45	20,32	179,17
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	160	5,10	8,56	25,40	225,00
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
Батон нарезной обогащенный микр.	25	1,57	0,61	14,87	87,92
Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого завтрак:		19,04	19,75	72,00	586,51
ОБЕД (7-11 ЛЕТ)					
Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	60	1,05	6,06	3,27	61,39
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00
Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
Батон нарезной обогащенный микр.	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого обед:		25,12	24,34	109,68	821,47
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)					
Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	100	1,15	6,70	10,45	92,32
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/20	6,46	3,05	25,60	149,00
Рагу из птицы	280	15,45	18,07	35,64	392,30
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Кондитерские изделия	40	0,60	3,92	29,00	140,02
Итого комплексный обед:		31,96	35,89	150,04	1073,59

Заведующий производством

Ляско М.В.



« 8 » 12 2023 г
МЕНЮ 1 неделя 5 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК (7-11 ЛЕТ)					
Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,93	6,53	23,85	265,00
Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Батон нарезной обогащенный микр.	25	1,57	0,61	14,87	87,92
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого завтрак:		17,64	16,96	75,01	581,20
ОБЕД (7-11 ЛЕТ)					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
Рассольник с птицей и сметаной	200/10/10	2,70	5,50	14,10	115,90
Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого обед:		26,38	27,63	115,23	821,47
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (12-18 лет)					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,01	5,74	6,62	98,45
Рассольник с птицей и сметаной	250/10/10	5,00	6,84	14,50	128,10
Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00
Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,58	36,04	223,18
Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Батон нарезной обогащенный микр.	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Кондитерские изделия	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого комплексный обед:		36,67	38,91	156,53	1142,22
Заведующий производством					