

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



Директор

ГБОУ № 34

10. Кавалера

## МЕНЮ 2 неделя 3 день

2022 г

| Наименование                                      | Выход,<br>г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г.  | Уг-ды г.      | Энерг.<br>Цен., г. |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                    |              |              |              |               |                    |
| Яйцо вареное                                      | 40           | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63,0               |
| Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 150/20       | 8,5          | 11,4         | 44,4          | 317,0              |
| Чай с лимоном                                     | 200/7        | 0,3          | 0,1          | 15,2          | 62,0               |
| Батон обогащенный микронутр.                      | 25           | 1,9          | 0,7          | 16,4          | 78,0               |
| Яблоко свежее                                     | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47,0               |
| <b>Итого завтрак: 68р 50к</b>                     |              | <b>16,2</b>  | <b>17,2</b>  | <b>86,1</b>   | <b>567,0</b>       |
| <b>ОБЕД</b>                                       |              |              |              |               |                    |
| Помидор свежий (кусочком)                         | 60           | 0,2          | 0,0          | 2,3           | 11,0               |
| Борщ с фасолью и карт. со сметаной                | 200/5        | 4,0          | 5,0          | 15,0          | 130,0              |
| Тефтели (1-й вариант), соус томат.                | 90/30        | 13,35        | 15,6         | 9,9           | 238,0              |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 3,6          | 4,6          | 37,7          | 206,0              |
| Компот из чернослива с вит. «С»                   | 200          | 0,6          | 0,2          | 29,3          | 124,0              |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащен.                    | 40           | 2,7          | 0,32         | 17,0          | 90,0               |
| Батон обогащенный микронутр.                      | 25           | 1,9          | 0,7          | 16,4          | 78,0               |
| <b>Итого обед: 119р 50к</b>                       |              | <b>26,35</b> | <b>26,42</b> | <b>127,6</b>  | <b>877,0</b>       |
| <b>ОБЕД</b>                                       |              |              |              |               |                    |
| Помидор свежий (кусочком)                         | 100          | 0,3          | 0,0          | 3,8           | 28,0               |
| Борщ с фасолью и карт со сметаной                 | 250/5        | 4,9          | 5,8          | 15,6          | 134,0              |
| Тефтели (1-й вариант), соус томат.                | 100/20       | 8,9          | 11,4         | 8,0           | 186,0              |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 180          | 4,3          | 5,5          | 45,2          | 247,0              |
| Компот из чернослива с вит. С                     | 200          | 0,6          | 0,2          | 29,3          | 124,0              |
| Ватрушка с творогом                               | 75           | 2,0          | 1,5          | 15,4          | 134,0              |
| Батон обогащенный микронутр.                      | 40           | 3,0          | 1,12         | 23,24         | 115,0              |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащен.                    | 40           | 2,72         | 0,32         | 17,0          | 90,0               |
| <b>Итого обед: 188 руб</b>                        |              | <b>26,72</b> | <b>25,84</b> | <b>157,54</b> | <b>1058,0</b>      |

Заведующий производством

*Куфманова*