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

Директор
ГБОУ школы №3
Петроградского района
Директор №

МЕНЮ

ДАТА: 10.11.2026 г

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак (12-18 лет)					
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
Макароны с сыром	210	10,80	13,40	49,10	361,50
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:	**550**	**20,40**	**22,80**	**86,40**	**639,30**
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
Итого за прием пищи (1 вар.):	**925**	**30,00**	**28,95**	**120,20**	**862,10**
Итого за прием пищи (2 вар.):	**925**	**29,60**	**28,85**	**118,10**	**851,10**

Заведующий производством (Буфетчик) Сионок