ЗАО "Артис-Детское питание"

_____ Ляско М.З.

Директор ГБОУ школы №3 Петроградского района

Директор №

МЕНЮ

ДАТА: 11.11.2026 г

3 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)					
Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,90	10,30	35,50	270,40
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:	**570**	**21,10**	**18,95**	**83,10**	**591,80**
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
Итого за прием пищи (1 вар.):	**905**	**29,20**	**30,80**	**121,25**	**884,80**
Итого за прием пищи (2 вар.):	**905**	**29,20**	**31,00**	**123,65**	**894,70**

Заведующий производством (Буфетчик) Сенюк