

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО "Артис-Детское питание"

Ляско М.В.

Действует с 09.01.2025 г.



Модульные обеды

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
1 день Понедельник					
Вариант 3					
Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлеты, рубленые из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36	209,67
Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
ИТОГО		23,02	16,65	122,59	732,24
2 день Вторник					
Вариант 3					
Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Сосиска отварная 1шт.	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Картофель отварной	150	3,03	4,73	24,49	177,60
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
ИТОГО		14,28	20,37	81,18	590,07
3 день Среда					
Вариант 3					
Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Шницель рубленный из говядины	80	13,16	14,87	12,63	236,99
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,6	63,53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,40
ИТОГО		20,0	21,9	92,0	645,3

День 4 Четверг**Вариант 3**

Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлеты рубленые из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,15	141,30
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли 1	30	0,84	0,99	23,19	105,03
ИТОГО		21,78	18,14	123,65	744,93

День 5 Пятница**Вариант 3**

Морковь свежая (палочки)	50	0,65	0,05	3,45	17,50
Сосиска отварная 1шт.	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36	209,67
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	98,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
ИТОГО		16,28	20,25	99,12	644,50

День 6 Понедельник**Вариант 3**

Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Плов из говядины	200	18,35	20,58	43,37	432,10
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,90
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
ИТОГО		21,68	21,98	106,93	712,21

День 7 Вторник**Вариант 3**

Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Филе кури, запеченное в яйце	80	18,48	15,06	3,14	222,02
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
ИТОГО		27,18	23,01	114,24	772,72

День 8 Среда**Вариант 3**

Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлеты рубленые из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Картофельное пюре	150	3,28	5,24	22,06	148,52
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	100,30
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
ИТОГО		21,75	17,80	99,04	643,31

День 9 Четверг**Вариант 3**

Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлета рубленая из говядины	80	13,08	14,84	12,12	234,36
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,6	63,53
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
ИТОГО		20,39	22,47	104,90	703,34

День 10 Пятница**Вариант 2**

Огурец свежий кусочком	50	0,40	0,05	1,25	7,00
Котлеты рубленые из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36	209,67
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,90
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Булочка Домашняя молочная	50	5,18	6,13	30,97	199,77
ИТОГО		27,00	21,79	119,66	782,70