

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

Школа	504						День			22.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	99,9	282,41	15,4	16,05	19,09	
	гор.напиток	54-4гн	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		53,5	1,6	1,4	8,6	
	хлеб	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1	
		2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55		156,5	1,69	3,63	29,28	
	фрукты	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100		52	0,81	0,31	11,54	
Обед	закуска	54-3з	ПОМИДОР СВЕЖИЙ(КУСОЧКОМ)	80	149,8	12,84	0,66	0,12	2,28	
	1 блюдо	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	215		121,15	3,65	3,35	19,1	
	2 блюдо	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ	250		337,94	17,4	20,7	20,51	
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1	
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	45		94,4	1,78	0,5	20,7	
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200		88	0	0	22	
Школа	504						День			23.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	99,9	230	8,2	6,82	33,92	
	гор.напиток	54-23гн	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		109,4	3,8	3,5	15,68	
	хлеб	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		105,25	4,54	3,17	14,64	
	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150		56,4	0,47	0,47	12,54	
Обед	закуска	54-16з	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	80	149,8	89,5	1	7,1	5,4	
	1 блюдо	ТТК№-92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220		105,25	4,24	2,75	15,97	
	2 блюдо	314	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120		288	19	15,44	18,32	
	гарнир	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150		159,25	3	4,3	27,13	
	сладкое									
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1	
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7	
напиток	ТТК№-81	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		81	0,5	0	19,8		
Школа	504						День			24.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	160	99,9	332	16,6	13,7	35,7	
	гор.напиток	54-3гн	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205		27,9	0,3	0	6,7	
	хлеб	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		107,9	2,4	4,43	14,6	
		к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	210		104,1	2,52	5,25	11,7	
Обед	закуска	74	САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	80	149,8	141,3	6,08	8,5	10,12	
	1 блюдо	91	РАССОЛНИК ЛЕНИНГ. С ГОВ. И СМЕТ.	215		115,16	4,57	4,84	13,4	
	2 блюдо	239/364	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУС. ТОМАТНЫМ	100		210,8	9,88	10,64	18,91	
	гарнир	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		141	3,1	5,3	20,3	
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1	
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7	
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200		442	0,2	0,26	22,3	
Школа	504						День			25.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	99,9	219,8	12,51	6,71	27,34	
	гор.напиток	54-21гн	КАКАО С МОЛОКОМ	200		107,2	4,5	4,35	12,5	
	хлеб	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55		156,5	1,69	3,63	29,28	
	фрукты	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200		189	3,01	1,07	42	
	Обед	закуска	54-2з	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	80	149,8	8,47	0,45	0,08	1,5
1 блюдо	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТ., СО СМЕТ.	205		83,6	2,43	3,95	9,46		
2 блюдо	272/364	ШНИЦЕЛЬ РУБ. ИЗ ГОВ. С СОУС. ТОМ.	120		264,8	15,24	16,4	13,88		
гарнир	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150		153,6	4,2	8,2	15,7		
хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1		
хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7		
напиток	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200		151	0,7	0,1	37		
Школа	504						День			26.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	211	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	99,9	274,6	8,73	10,5	36,3	
	гор.напиток	54-гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200		26,8	0,2	0	6,5	
	хлеб	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИН. В ИНД.УПАКОВКЕ	35		112	0,03	0,03	27,9	
	фрукты	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	210		104,1	2,52	5,25	11,7	
Обед	закуска	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	149,8	66,5	1,28	4,08	6,16	
	1 блюдо	95	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ	220		134,6	4,16	4,18	20,11	
	2 блюдо	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250		460,4	17,6	25,2	40,8	
	хлеб бел.	к/к	БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30		64,35	1,65	0,57	13,1	
	хлеб черн.	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45		94,4	1,78	0,5	20,7	
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200		88	0	0	22	