

АО "Арктик-Детское питание"



Директор

№ 377  
 Календарь  
 Яско М.З.

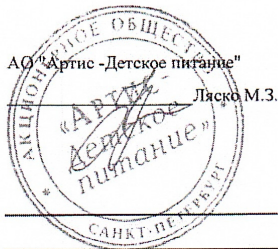
## МЕНЮ

ДАТА: 12.01.2026г

## 1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,60</b>	<b>16,70</b>	<b>74,90</b>	<b>525,10</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,90	3,10	4,90	51,00
Суп картофельный с горохом и гречками	210	5,00	4,20	23,70	114,80
Котлета "Невская"	90	15,30	13,00	16,60	247,50
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,60	37,70	206,00
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,90</b>	<b>25,05</b>	<b>112,00</b>	<b>744,10</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
Суп картофельный с горохом и гречками	260	6,20	5,20	29,30	142,10
Котлета "Невская"	100	17,00	14,40	18,40	275,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,30	5,50	45,20	247,20
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,10</b>	<b>30,45</b>	<b>130,20</b>	<b>874,10</b>

Заведующий производством (Буфетчик)

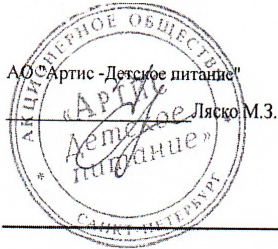


Директор *ТЮН. сова* № 377  
*Маслова М.В.*  
*НММ*

МЕНЮ  
 ДАТА: 13.01.2026г.

2 день 1 неделя					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
Макароны с сыром	160	8,20	10,20	37,40	275,40
Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,40
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,80</b>	<b>19,60</b>	<b>74,70</b>	<b>553,20</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Помидор свежий кусочком (1 вар.)	60	0,70	0,10	2,30	14,40
или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	60	0,50	0,06	1,00	7,80
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	205	1,60	4,20	10,60	89,20
Рагу из птицы	240	17,20	18,30	28,30	343,30
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>845</b>	<b>25,40</b>	<b>24,40</b>	<b>106,20</b>	<b>745,50</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>845</b>	<b>25,20</b>	<b>24,36</b>	<b>104,90</b>	<b>738,90</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>1025</b>	<b>30,40</b>	<b>29,35</b>	<b>130,00</b>	<b>909,10</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>1025</b>	<b>30,00</b>	<b>29,25</b>	<b>127,90</b>	<b>898,10</b>

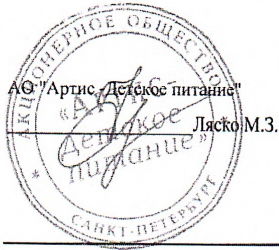
Заведующий производством (Буфетчик) \_\_\_\_\_



МЕНЮ  
ДАТА: 14.01.2026г

3 день 1 неделя					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,70	7,70	26,60	202,80
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,90</b>	<b>16,35</b>	<b>74,20</b>	<b>524,20</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.)	60	0,70	5,00	4,90	68,30
или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	60	0,70	5,10	6,40	74,20
Рассольник с птицей и сметаной	215	4,40	7,10	11,40	129,90
Котлеты рыбные любительские	90	11,30	4,40	5,00	105,00
Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
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
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>775</b>	<b>25,70</b>	<b>24,00</b>	<b>108,10</b>	<b>756,80</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>775</b>	<b>25,70</b>	<b>24,10</b>	<b>109,60</b>	<b>762,70</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи (1 вар.):</b>	<b>1005</b>	<b>29,60</b>	<b>31,10</b>	<b>131,55</b>	<b>931,80</b>
<b>Итого за прием пищи (2 вар.):</b>	<b>1005</b>	<b>29,60</b>	<b>31,30</b>	<b>133,95</b>	<b>941,70</b>

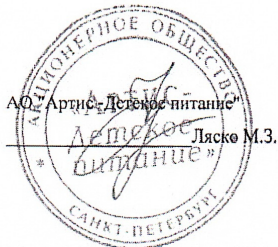
Заведующий производством (Буфетчик) \_\_\_\_\_



МЕНЮ  
ДАТА: 15.01.2026г

4 день 1 неделя					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,50</b>	<b>16,35</b>	<b>72,00</b>	<b>518,30</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	60	0,80	5,10	6,80	75,60
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	215	4,60	5,10	5,80	90,70
Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>26,80</b>	<b>25,70</b>	<b>104,90</b>	<b>759,90</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	100	1,30	8,50	11,30	126,00
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80
Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20
Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
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
Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>29,90</b>	<b>31,60</b>	<b>123,00</b>	<b>902,60</b>

Заведующий производством (Буфетчик) \_\_\_\_\_



МЕНЮ  
ДАТА: 16.01.2026г

5 день 1 неделя					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак (7-11 лет)</b>					
Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,90	6,30	25,80	176,60
Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,90</b>	<b>16,70</b>	<b>75,80</b>	<b>515,40</b>
<b>Обед (7-11 лет)</b>					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,80	3,60	5,00	55,70
Уха из рыбы со свежей зеленью	210	4,10	2,50	15,90	103,20
Биточки рубленые из птицы	90	11,50	12,00	14,30	227,90
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>26,90</b>	<b>23,90</b>	<b>114,70</b>	<b>799,40</b>
<b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80
Уха из рыбы со свежей зеленью	260	5,10	3,10	19,70	127,80
Биточки рубленые из птицы	100	12,80	13,30	15,90	253,20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,80	37,60	229,20
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>30,80</b>	<b>29,20</b>	<b>129,70</b>	<b>924,60</b>
Заведующий производством (Буфетчик)					