



23



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 3 НЕДЕЛЯ

для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23
г. Чапаевск

с 13 по 17 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево ды
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	1-ый завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205	315,88	8,1	10,33	47,66
382	Какао с молоком	9,49	200	118,60	4,08	3,54	17,58
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30	0,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
	2-ой завтрак						
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5	43,50
	Обед						
101	Суп с рыбными консервами	22,01	200	84,80	1,76	2,22	12,32
243	Сосиска отварная	25,50	50	149,09	5,05	14,14	0,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	162,5	5,73	4,06	25,76
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
309	Макаронные изделия отварные	2,17	50	56,15	1,84	1,51	8,82
73	Икра кабачковая	4,95	20	26,76	0,55	1,44	2,91
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
376	Чай с сахаром	2,30	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Печенье	4,8	20	82,90	1,67	2,6	10,4
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8	3,58
	Итого стоимость дня, выход	147,14	1660	1789,58	53,36	48,03	283,45
	ВТОРНИК						
	1-ый завтрак						
175	Каша жидкая молочная рис, пшено с маслом	18,69	205,00	279,54	5,66	10,41	40,49
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
15	Сыр	8,71	10	36	2,32	2,95	0
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						

386	Снежок	13,35	150	75,00	4,55	3,94	4,88
	Обед						
98	Суп из овощей с курицей	18,13	200	61,00	1,18	3,94	4,88
107	Фрикадельки рыбные с соусом	26,49	75	82,5	12,57	2,65	1,06
312	Пюре картофельное с маслом	11,63	100	91,5	2,04	3,2	13,63
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
406	Пирожок с картофелем	7,98	75	184,5	9,45	4,27	27,22
24	Салат огурцы, помидоры	14	60	42,36	0,57	3,64	1,83
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
	Итого стоимость дня, выход	143,03	1600	1268,78	43,84	39,18	249,72
	СРЕДА						
	1-ый завтрак						
173	Каша молочная пшеничная (с маслом)	20,03	205	308,18	249,12	10,08	46,50
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
15	Сыр	8,71	10	36	2,32	2,95	0
	2-ой завтрак						
386	Ряженка	13,50	150	75,00	4,35	3,75	6,00
	Обед						
88	Щи с курицей	10,49	200,00	71,8	1,42	3,96	6,32
291	Плов из курицы	26,33	125,00	190,84	10,59	6,54	22,34
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
210	Омлет	18,36	53	102,35	4,93	8,78	0,94
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
71	Огурец свежий	6,25	20	2,4	0,14	0,02	0,38
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8	17,9
	Итого стоимость дня, выход	150,17	1618	1367,09	282,14	41,55	255,62
	ЧЕТВЕРГ						
	1-ый завтрак						
174	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	17,64	205,00	311,23	5,6	10,11	49,32
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
379	Кофейный напиток с молоком	10,41	200	100,6	3,16	2,68	15,94
Н	Батон	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
345	Компот из свежих ягод	8,09	150	91,95	0,39	0,14	21,65
	Обед						
104	Суп с мясными фрикадельками	19,22	200,00	84,8	1,76	2,22	12,32
270	Котлета говяжья	40,54	50,00	168,48	5,88	14,1	4,57
309	Макароны отварные	4,33	100,00	168,45	8,60	6,09	38,64
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
66	Салат из моркови с изюмом	7,77	50	47,65	0,63	0,06	11,14

434	Булочка молочная	5,9	50	121	4,64	0,99	23,43
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Кондитерское изделие	12,84	1 шт, 20	40	1,2	4	4
	Итого стоимость дня, выход	151,23	1560	1515,42	37,87	45,98	276,77
	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	20,03	205,00	311,23	5,6	10,11	49,32
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Батон	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
350	Кисель	5,80	150	83,70	0,06	0,03	17,28
	Обед						
112	Суп гороховый с курицей	11,72	200	118,60	4,40	4,22	13,22
294	Котлета куриная с соусом	28,06	75	123,00	6,34	7,39	7,77
171	Пшено отварное	3,23	100	108,24	5,21	5,62	29,32
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
399	Блинчики со сгущ. молоком	8,62	10/80	147,34	4,35	2,48	26,98
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
389	Сок фруктовый	23	200	250	18	1,8	45
	Итого стоимость дня, выход	124,51	1745	1558,49	49,66	36,02	343,50



Утверждаю

ООО «Шик»

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23

3 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК
13 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети- ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углева- ды
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	1-ый завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205	315,88	8,1	10,33	47,66
382	Какао с молоком	9,49	200	118,60	4,08	3,54	17,58
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30	70,14	2,37	0,30	0,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
	2-ой завтрак						
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5	43,50
	Обед						
101	Суп с рыбными консервами	22,01	200	84,80	1,76	2,22	12,32
243	Сосиска отварная	25,50	50	149,09	5,05	14,14	0,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	162,5	5,73	4,06	25,76
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
309	Макаронные изделия отварные	2,17	50	56,15	1,84	1,51	8,82
73	Икра кабачковая	4,95	20	26,76	0,55	1,44	2,91
Н	Хлеб пшеничный	2,23	30	70,14	2,37	0,30	0,63
376	Чай с сахаром	2,30	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Печенье	4,8	20	82,90	1,67	2,6	10,4
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8	3,58
	Итого стоимость дня, выход	145,53	1660	1789,58	53,36	48,03	283,45



Согласовано



Утверждаю

ООО «Шик»

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23

ВТОРНИК
14 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево ды
	ВТОРНИК						
	1-ый завтрак						
175	Каша жидкая молочная рис, пшено с маслом	18,69	205,00	279,54	5,66	10,41	40,49
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
15	Сыр	8,71	10	36	2,32	2,95	0
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
386	Снежок	13,35	150	75,00	4,35	3,75	6,00
	Обед						
98	Суп из овощей с курицей	18,13	200	61,00	1,18	3,94	4,88
107	Фрикадельки рыбные с соусом	26,49	75	82,5	12,57	2,65	1,06
312	Пюре картофельное с маслом	11,63	100	91,5	2,04	3,2	13,63
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
406	Пирожок с картофелем	7,98	75	184,5	9,45	4,27	27,22
24	Салат огурцы, помидоры	14	60	42,36	0,57	3,64	1,83
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
	Итого стоимость дня, выход	141,64	1600	1268,78	43,84	39,18	249,72



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23

СРЕДА
15 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергет и ческая ценност ь, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	СРЕДА						
	1-ый завтрак						
173	Каша молочная пшеничная (с маслом)	20,03	205	308,18	249,12	10,08	46,50
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
15	Сыр	8,71	10	36	2,32	2,95	0
	2-ой завтрак						
386	Ряженка	13,50	150	75,00	4,35	3,75	6,00
	Обед						
88	Щи с курицей	10,49	200,00	71,8	1,42	3,96	6,32
291	Плов из курицы	26,33	125,00	190,84	10,59	6,54	22,34
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
210	Омлет	18,36	53	102,35	4,93	8,78	0,94
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,30	30	70,14	2,37	0,30	0,63
71	Огурец свежий	6,25	20	2,4	0,14	0,02	0,38
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8	17,9
	Итого стоимость дня, выход	148,63	1618	1367,09	282,14	41,55	255,62

Согласовано



Утверждаю

ООО «Шик»



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23

ЧЕТВЕРГ
16 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево ды
	ЧЕТВЕРГ						
	1-ый завтрак						
174	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	17,64	205,00	311,23	5,6	10,11	49,32
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
379	Кофейный напиток с молоком	10,41	200	100,6	3,16	2,68	15,94
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
345	Компот из свежих ягод	8,09	150	91,95	0,39	0,14	21,65
	Обед						
104	Суп с мясными фрикадельками	19,22	200,00	84,8	1,76	2,22	12,32
270	Котлета говяжья	40,54	50,00	168,48	5,88	14,1	4,57
309	Макароны отварные	4,33	100,00	168,45	8,60	6,09	38,64
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
66	Салат из моркови с изюмом	7,77	50	47,65	0,63	0,06	11,14
434	Булочка молочная	5,9	50	121	4,64	0,99	23,45
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Кондитерское изделие	12,84	1 шт, 20	40	1,2	4	4
	Итого стоимость дня, выход	149,84	1560	1515,42	37,87	45,98	276,77



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23

ПЯТНИЦА
17 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, г	Энергети ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево ды
	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	20,03	205,00	311,23	5,6	10,11	49,32
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
350	Кисель	5,80	150	83,70	0,06	0,03	17,28
	Обед						
112	Суп гороховый с курицей	11,72	200	118,60	4,40	4,22	13,22
294	Котлета куриная с соусом	28,06	75	123,00	6,34	7,39	7,77
171	Пшено отварное	3,23	100	108,24	5,21	5,62	29,32
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
399	Блинчики со сгущ. молоком	8,62	10/80	147,34	4,35	2,48	26,98
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
389	Сок фруктовый	23	200	250	18	1,8	45
	Итого стоимость дня, выход	123,12	1745	1558,49	49,66	36,02	343,50