



Утверждаю

ООО «ШК»

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 4 НЕДЕЛЯ****для горячего питания в ГБОУ ООШ № 5, 12, 23
г. Чапаевск****с 20 октября 2025 по 24 октября 2025 г.**

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр	
					Белки	Жиры
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	1-й завтрак					
210	Каша молочная манная с маслом	17,64	205	264,54	5,56	9,74
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30
382	Какао с молоком	9,49	200	118,60	4,08	3,54
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95
	2-ой завтрак					
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5
	Обед					
103	Суп с говядиной тушеной	18,23	200,00			
243	Сосиска отварная	25,50	50	149,09	5,05	14,14
309	Макароны отварные	4,33	100,00			
	Соус сметанный с томатом	2,59				
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30,00	70,14	2,37	0,30
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08
	Уплотненный полдник					
37	Салат из картофеля с огурцом	6,37	50	55,45	0,68	3,97
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30
Н	Печенье	4,00	20	82,90	1,67	2,6
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8
	Итого стоимость дня, выход	149,15	1626	1479,45	43,50	43,88
	ВТОРНИК					
	1-ый завтрак					
175	Каша молочная рисовая с маслом	19,81	205	279,54	5,66	10,41
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
Н	Батон	3,06	30	70,14	2,37	0,30
	2-ой завтрак					
350	Кисель	5,34	150	83,70	0,06	0,03
	Обед					
82	Борщ с курицей	12,88	200	83	1,44	3,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	158,75	5,48	1,44

296	Котлета куриная с соусом	28,06	75	143,25	7,12	9,48
388	Напиток из плодов шиповника	6,60	150	66,15	0,51	0,21
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30
	Уплотненный полдник					
210	Омлет	18,36	53	102,35	4,93	8,78
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30
71	Помидора свежая	7,82	40	4,4	0,22	0,04
	Итого стоимость дня, выход	123,44	1528	1274,86	32,83	38,92
	СРЕДА					
	1-й завтрак					
120	Суп молочный с маслом	15,89	250,00	206	8,46	22,46
Н	Батон	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95
	2-ой завтрак					
386	Снежок	13,35	150	75	4,35	3,75
	Обед					
96	Рассольник с курицей	13,31	200	107,25	2,03	5,10
234	Биточки рыбные с соусом	26,64	75	135	8,20	6,64
199	Пюре гороховое	3,70	100	242,85	13,3	6,55
376	Компот из сухофруктов	6,27	200	116,60	0,44	0,16
Н	Хлеб пшеничный	4,90	30	70,14	2,37	0,30
	Уплотненный полдник					
420	Колбаса запеченная в тесте	19,40	50	135,5	4,8	6,92
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
389	Сок фруктовый	23	200	250	18	1,8
	Итого стоимость дня, выход	148,49	1730	1587,78	66,94	60,62
	ЧЕТВЕРГ					
	1-й завтрак					
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205,00	336,00	8,10	10,56
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
Н	Батон	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95
	2-ой завтрак					
386	Варенец	13,65	150	75,00	4,35	3,75
	Обед					
108	Суп с клецками с курицей	10,71	200	103,75	1,80	4,93
278	Тефтели из говядины с рисом	27,33	40	235,00	12,00	7,56
312	Пюре картофельное	11,63	100	137,25	3,06	4,80
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25
348	Компот из сухофруктов	6,27	200	60,01	0,06	0,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30
	Уплотненный полдник					
434	Булочка молочная	5,90	50	121	4,64	0,99
342	Чай с сахаром	2,15	215,00	60,01	0,06	0,02
	Фрукт ГРУША	30,00	130	94	1,2	0,8
	Итого стоимость дня, выход	153,39	1635	1506,48	42,94	41,89

	ПЯТНИЦА					
	1-й завтрак					
173	Каша молочная пшенная с маслом	18,69	205	308,18	7,90	10,08
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30
	2-ой завтрак					
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5
	Обед					
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	10,71	200	87,2	2,06	2,22
290	Птица тушеная в соусе	27,82	25/25	57,52	3,38	3,73
309	Макаронные изделия отварные	4,33	100	168,45	5,52	4,51
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08
	Уплотненный полдник					
225	Оладьи с творогом со сметаной	11,76	10/50	102	5,54	5,01
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
Н	Кондитерское изделие	18,52	1 шт, 20 гр	40	1,2	4
	Итого стоимость дня, выход	117,70	1510	1427,23	46,30	35,42

Согласовано



Утверждаю

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 НЕДЕЛЯ**

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

20 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр	
					Белки	Жиры
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	1-й завтрак					
210	Каша молочная манная с маслом	17,64	205	264,54	5,56	9,74
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30
382	Какао с молоком	9,49	200	118,60	4,08	3,54
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95
	2-ой завтрак					
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5
	Обед					
103	Суп с говядиной тушеной	18,23	200,00			
243	Сосиска отварная	25,50	50	149,09	5,05	14,14
309	Макароны отварные	4,33	100,00			
	Соус сметанный с томатом	2,59				
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30,00	70,14	2,37	0,30
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08
	Уплотненный полдник					
37	Салат из картофеля с огурцом	6,37	50	55,45	0,68	3,97
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30
Н	Печенье	4,00	20	82,90	1,67	2,6
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8
	Итого стоимость дня, выход	149,15	1626	1479,45	43,50	43,88

Согласовано



Утверждаю

ООО «Шик»



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 НЕДЕЛЯ
для горячего питания в детских садах
ГБОУ ООШ № 23, ГБОУ ООШ № 5, ГБОУ ООШ № 12
г. Чапаевск

21 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр	
					Белки	Жиры
	ВТОРНИК					
	1-ый завтрак					
175	Каша молочная рисовая с маслом	19,81	205	279,54	5,66	10,41
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
Н	Батон	3,06	30	70,14	2,37	0,30
	2-ой завтрак					
350	Кисель	5,34	150	83,70	0,06	0,03
	Обед					
82	Борщ с курицей	12,88	200	83	1,44	3,94
171	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	158,75	5,48	1,44
296	Котлета куриная с соусом	28,06	75	143,25	7,12	9,48
388	Напиток из плодов шиповника	6,60	150	66,15	0,51	0,21
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30
	Уплотненный полдник					
210	Омлет	18,36	53	102,35	4,93	8,78
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30
71	Помидора свежая	7,82	40	4,4	0,22	0,04
	Итого стоимость дня, выход	123-44	1528	1274,86	32,83	38,92

Согласовано



Утверждаю

ООО «Шик»

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 НЕДЕЛЯ**

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

22 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр	
					Белки	Жиры
	СРЕДА					
	1-й завтрак					
120	Суп молочный с маслом	15,89	250,00	206	8,46	22,46
Н	Батон	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95
	2-ой завтрак					
386	Снежок	13,35	150	75	4,35	3,75
	Обед					
96	Рассольник с курицей	13,31	200	107,25	2,03	5,10
234	Биточки рыбные с соусом	26,64	75	135	8,20	6,64
199	Пюре гороховое	3,70	100	242,85	13,3	6,55
376	Компот из сухофруктов	6,27	200	116,60	0,44	0,16
Н	Хлеб пшеничный	4,90	30	70,14	2,37	0,30
	Уплотненный полдник					
420	Колбаса запеченная в тесте	19,40	50	135,5	4,8	6,92
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
Н	Сок 200 гр коробочка	23,00	250	18	1,8	45
	Итого стоимость дня, выход	148,49	1730	1587,78	66,94	60,62

Согласовано



Утверждаю

ООО «Шик»



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 НЕДЕЛЯ

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

23 октября 2025 г.

№ Рес	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр	
					Белки	Жиры
	ЧЕТВЕРГ					
	1-й завтрак					
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205,00	336,00	8,10	10,56
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
Н	Батон	3,97	30,00	70,14	2,37	0,30
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95
	2-ой завтрак					
386	Варенец	13,65	150	75,00	4,35	3,75
	Обед					
108	Суп с клецками с курицей	10,71	200	103,75	1,80	4,93
278	Тефтели из говядины с рисом	27,33	40	235,00	12,00	7,56
312	Пюре картофельное	11,63	100	137,25	3,06	4,80
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25
348	Компот из сухофруктов	6,27	200	60,01	0,06	0,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30
	Уплотненный полдник					
434	Булочка молочная	5,90	50	121	4,64	0,99
342	Чай с сахаром	2,15	215,00	60,01	0,06	0,02
	ФРУКТ ГРУША	30,00	100	94	1,2	0,8
	Итого стоимость дня, выход	153,39	1635	1506,48	42,94	41,89



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ 4 НЕДЕЛЯ
для горячего питания в детских садах
ГБОУ ООШ № 23, ГБОУ ООШ № 5, ГБОУ ООШ № 12
г. Чапаевск

24 октября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр	
					Белки	Жиры
	ПЯТНИЦА					
	1-й завтрак					
173	Каша молочная пшенная с маслом	18,69	205	308,18	7,90	10,08
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30
	2-ой завтрак					
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5
	Обед					
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	10,71	200	87,2	2,06	2,22
290	Птица тушеная в соусе	27,82	25/25	57,52	3,38	3,73
309	Макаронные изделия отварные	4,33	100	168,45	5,52	4,51
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08
	Уплотненный полдник					
225	Оладьи с творогом со сметаной	11,76	10/50	102	5,54	5,01
Н	Кондитерское изделие	12,84	20 гр	40	1,2	4
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03
	Итого стоимость дня, выход	117,70	1510	1427,23	46,30	35,42