

Согласовано

Утверждаю

ООО «Шик»

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

для горячего питания в ГБОУ ООШ № 12 Д/С «Зернышко»,
Д/С ГБОУ ООШ № 23, ГБОУ ООШ № 5 Д/С «Аленушка»
г. Чапаевск

с 01 декабря по 05 декабря 2025 г.

№ реп.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетиче- ская ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная пшеничная (с маслом)	20,03	205	352	8,65	11,07	54,3
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,3	0,63
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
41	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
	2-ой завтрак						
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,5	15	1,5	43,5
	Обед						
101	Суп с рыбными консервами	22,01	200	102,9	2,37	3,24	14,52
243	Сосиска отварная	25,50	50	164	5,55	15,55	0,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	162,5	5,73	4,06	25,76
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	80,1	176	5	7,02
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,8	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	60	140,28	4,74	0,6	1,26
	Уплотненный полдник						
410	Ватрушка с творогом	11,85	50	140,28	6,41	3,81	20,27
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
338	Фрукт 1 шт.	20,00	60	56,4	0,72	0,48	10,74
	Итого стоимость дня, выход	138,78	1 565,00	1 801,92	228,36	49,36	240,36
	ВТОРНИК						
	1-й завтрак						
175	Каша молочная «Дружба» с маслом	18,69	205	299,99	6,07	11,18	43,45
41	Масло сливочное	4,61	5	33,00	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
15	Сыр	9,15	10	36,00	2,32	2,95	0,00
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
386	Снежок	14,25	150	75,00	4,35	3,75	6,00
	Обед						
82	Борщ с курицей	12,88	200	124,50	2,16	5,91	13,11
268	Шницель из говядины	40,54	50	131,00	8,27	10,02	8,79
199	Пюре гороховое	3,70	100	169,99	9,31	4,57	22,17

331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	80,10	176,00	5,00	7,02
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	60	140,28	4,74	0,60	1,26
	Уплотненный полдник						
218	Вареники ленивые с йогуртом	22,69	80	124,92	10,05	4,92	10,04
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
	Итого стоимость дня, выход	148,54	1 545,00	1 537,74	226,46	52,95	174,58
	СРЕДА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205	352,00	8,65	11,07	54,30
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30	0,63
41	Масло сливочное	4,61	5	33,00	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
	2-ой завтрак						
386	Ряженка	14,25	150	75,00	4,35	3,75	4,15
	Обед						
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	10,71	200	109,00	2,57	2,78	15,70
279	Тефтели из говядины	27,33	40	142,00	7,46	8,29	9,44
312	Пюре картофельное	11,63	100	91,50	2,04	3,20	13,63
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	80,10	176,00	5,00	7,02
388	Напиток из плодов шиповника	6,60	150	88,20	0,68	0,28	20,76
Н	Хлеб пшеничный	4,90	60	140,28	4,74	0,60	1,26
	Уплотненный полдник						
399	Блинчики со сгущ. молоком	8,62	80/10	221,00	6,52	3,71	40,46
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
338	Фрукт 1 шт.	20,00	60	56,40	0,72	0,48	10,74
	Итого стоимость дня, выход	137,89	1 545,00	1 578,64	216,26	43,13	208,18
	ЧЕТВЕРГ						
	1-й завтрак						
181	Каша молочная манная с маслом	17,64	205	290,99	6,12	10,71	42,35
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
15	Сыр	9,15	10	36,00	2,32	2,95	0,00
41	Масло сливочное	4,61	5	33,00	0,04	3,63	0,07
Н	Батон	3,97	30	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						
102	Суп гороховый с курицей	11,72	200	118,60	4,40	4,22	13,22
295	Котлета куриная с соусом	28,06	75	152	8,04	9,07	9,5
302	Ячка отварная	3,02	100	162,50	5,73	4,06	25,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	60	140,28	4,74	0,60	1,26
	Уплотненный полдник						
67	Винегрет	14,00	100	122,00	1,39	10,02	6,55
Н	Печенье	4,00	20	82,90	1,67	2,60	10,40
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Итого стоимость дня, выход	119,89	1 615,00	1 615,07	40,03	48,61	189,69

	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная пшеница с маслом	18,54	205	352,00	8,65	11,07	54,30
378	Чай с молоком	4,18	200	80,99	1,53	1,35	15,91
41	Масло сливочное	4,61	5	33,00	0,04	3,63	0,07
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
388	Напиток из плодов шиповника	6,60	150	88,20	0,68	0,28	20,76
	Обед						
96	Рассольник Ленинградский с курицей	13,31	200	128,70	2,43	6,12	14,37
290	Курица тушеная в соусе	27,82	50	150,00	11,78	10,12	2,93
202	Макаронные изделия отварные	4,33	100	104,20	3,77	0,45	21,28
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,90	60	140,28	4,74	0,60	1,26
	Уплотненный полдник						
210	Омлет	18,36	53	112,00	5,39	9,60	1,02
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
45	Салат из капусты	10,00	60	39,96	0,45	3,61	1,41
	Итого стоимость дня, выход	127,49	1 558,00	1 562,42	44,92	47,53	181,60

ООО «Шик»