

Согласовано

Утверждаю

ООО «ШНК»

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

08 декабря 2025

№ реп.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная пшеничная с маслом	18,54	205	352	8,65	11,07	54,3
41	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
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
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95	0
	2-ой завтрак						
	Сок фруктовый	7,5	150	247,5	15	1,5	43,5
	Обед						
103	Суп с говядиной тушеной	18,23	200	113,52	2,59	2,74	16,75
243	Сосиска отварная	25,5	50	164	5,55	15,55	0,25
202	Макаронные изделия отварные	4,33	100	104,2	3,77	0,45	21,28
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	80,1	176	5	7,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	60	140,28	4,74	0,6	1,26
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,8	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
399	Блинчики со сгущ. молоком	8,62	80/10	221	6,52	3,71	40,46
338	Фрукт	20	60	56,4	0,72	0,48	10,74
378	Чай с молоком	5,63	215	80,99	1,53	1,36	15,91
	Итого стоимость дня	141,99	1615	1891,94	230,52	49,44	259,2

Согласовано

Утверждаю

ООО «Шик»



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

ВТОРНИК
09 декабря 2025 г.

№ рец.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	ВТОРНИК						
	1-й завтрак						
181	Каша молочная манная с маслом	17,64	205	290,99	6,12	10,71	42,35
379	Кофейный напиток с молоком	10,41	200	100,6	3,16	2,68	15,94
41	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,3	0,63
	2-ой завтрак						
350	Кисель	5,8	150	83,7	0,06	0,03	17,28
	Обед						
88	Щи с курицей	10,49	200	107,7	2,13	5,94	9,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	162,5	5,73	4,06	25,76
295	Котлета куриная с соусом	28,06	75	152	8,04	9,07	9,5
Н	Хлеб пшеничный	4,9	60	140,28	4,74	0,6	1,26
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,8	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
210	Омлет	18,36	53	112	5,39	9,6	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	0,3	0,63
	Сок фруктовый	23	200	330	20	2	58
	Итого стоимость дня	143,36	1723	1845,86	60,87	49,02	228,95

Согласовано

Утверждаю

ООО «Шик»

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

СРЕДА
10 декабря 2025 г.

№ реп.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	СРЕДА						
	1-й завтрак						
174	Каша молочная кукурузная с маслом	22,49	205	334	6,01	10,85	52,93
382	Какао с молоком	9,49	200	118,6	4,08	3,54	17,58
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,3	0,63
41	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
	2-ой завтрак						
388	Напиток из плодов шиповника	6,6	150	88,2	0,68	0,28	20,76
	Обед						
102	Суп гороховый с курицей	11,72	200	118,6	4,4	4,22	13,22
289	Рагу из курицы	31,7	125	217	12,56	11,72	15,21
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,8	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	60	140,28	4,74	0,6	1,26
	Уплотненный полдник						
67	Винегрет	14	100	122	1,39	10,02	6,55
434	Булочка молочная	5,9	50	121	4,64	0,99	23,45
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	0,3	0,63
	Итого стоимость дня	126,25	1570	1625,77	44	46,55	199,32

Согласовано

Утверждаю

ООО «Шик»

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

ЧЕТВЕРГ
11 декабря 2025 г.

№ реп.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	ЧЕТВЕРГ						
	1-й завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	15,89	250	150	5,48	4,75	17,95
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,3	0,63
41	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95	0
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
	2-ой завтрак						
338	Фрукт	30	100	94	1,22	0,8	17,9
	Обед						
96	Рассольник Ленинградский с курицей	13,31	200	128,7	2,43	6,12	14,37
261	Печень по-строгановски	33,01	75	119,25	9,5	6,57	2,86
302	Пшено отварное	3,23	100	162,5	5,73	4,06	25,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,8	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,9	60	140,28	4,74	0,6	1,26
	Уплотненный полдник						
404	Оладьи из творога со сметаной	11,76	50/10	102	5,54	5,01	8,63
376	Чай с сахаром	2,15	215	60,01	0,06	0,02	15,01
	Итого стоимость дня	140,4	1520	1283,83	40,22	34,92	197,09

Согласовано

Утверждаю

ООО «Шик»

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

г. Чапаевск

ПЯТНИЦА

12 декабря 2025 г.

№ реп.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205	352	8,65	11,07	54,3
41	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
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
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95	0
	2-ой завтрак						
386	Варенец	14,4	150	75	4,35	3,75	6
	Обед						
82	Борщ с курицей	12,88	200	124,5	2,16	5,91	13,11
229	Рыба тушеная с овощами	25,6	70	77,7	7,71	3,54	2,66
302	Рис отварной	7,18	100	162,5	5,73	4,06	25,76
Н	Хлеб пшеничный	4,9	60	140,28	4,74	0,6	1,26
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,8	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
406	Пирожок с картофелем	9,44	75	179	9,13	3,82	27
28	Салат из моркови	14,7	100	41,04	1,06	3,44	1,46
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	0,3	0,63
	Итого стоимость дня	138,23	1665	1614,12	51,41	43,49	194,92