

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

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

15 декабря 2025 г.

| №<br>реп. | Наименование блюда                  | Цена,<br>руб. | Выход<br>, гр. | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Пищевые вещества, гр. |               |               |
|-----------|-------------------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------|---------------|
|           |                                     |               |                |                                      | Белки                 | Жиры          | Углевод<br>ы  |
|           | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                  |               |                |                                      |                       |               |               |
|           | <b>1-ый завтрак</b>                 |               |                |                                      |                       |               |               |
| 173       | Каша молочная геркулесовая с маслом | 18,38         | 205            | 352                                  | 8,65                  | 11,07         | 54,3          |
| 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          |
|           | <b>2-ой завтрак</b>                 |               |                |                                      |                       |               |               |
| 389       | Сок фруктовый                       | 7,5           | 150            | 247,5                                | 15                    | 1,5           | 43,5          |
|           | <b>Обед</b>                         |               |                |                                      |                       |               |               |
| 101       | Суп с рыбными консервами            | 22,01         | 200            | 102,9                                | 2,37                  | 3,24          | 14,52         |
| 243       | Сосиска отварная                    | 25,5          | 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                      | 4,9           | 60             | 140,28                               | 4,74                  | 0,6           | 1,26          |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>          |               |                |                                      |                       |               |               |
| 202       | Макаронные изделия отварные         | 2,17          | 50             | 52,1                                 | 1,885                 | 0,225         | 10,64         |
| 73        | Икра кабачковая                     | 4,95          | 20             | 26,76                                | 0,55                  | 1,44          | 2,91          |
| Н         | Хлеб пшеничный                      | 2,45          | 30             | 70,14                                | 2,37                  | 0,3           | 0,63          |
| 376       | Чай с сахаром                       | 2,3           | 215            | 60,01                                | 0,06                  | 0,02          | 15,01         |
| Н         | Печенье                             | 4,0           | 20             | 82,9                                 | 1,67                  | 2,6           | 10,4          |
| 338       | Фрукт                               | 20            | 100            | 94                                   | 1,2                   | 0,8           | 3,58          |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b>   | <b>146,34</b> | <b>1660</b>    | <b>1989,73</b>                       | <b>232,925</b>        | <b>53,955</b> | <b>240,08</b> |

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

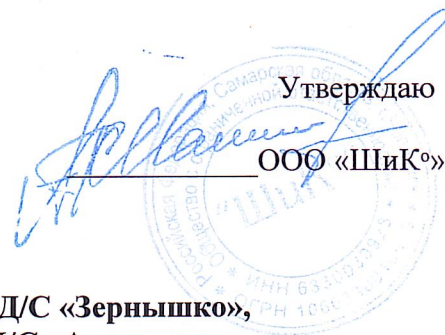
**ВТОРНИК**

16 декабря 2025 г.

| №<br>реп. | Наименование блюда                | Цена,<br>руб. | Выход<br>, гр. | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал. | Пищевые вещества, гр. |              |              |
|-----------|-----------------------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|
|           |                                   |               |                |                                          | Белки                 | Жиры         | Углевод<br>ы |
|           | <b>ВТОРНИК</b>                    |               |                |                                          |                       |              |              |
|           | <b>1-ый завтрак</b>               |               |                |                                          |                       |              |              |
| 175       | Каша молочная «Дружба» с маслом   | 18,69         | 205            | 299,99                                   | 6,07                  | 11,18        | 43,45        |
| 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         |
| 15        | Сыр                               | 8,71          | 10             | 36                                       | 2,32                  | 2,95         | 0            |
| Н         | Батон                             | 3,97          | 30             | 70,14                                    | 2,37                  | 0,3          | 0,63         |
|           | <b>2-ой завтрак</b>               |               |                |                                          |                       |              |              |
| 386       | Снежок                            | 14,25         | 150            | 75                                       | 4,35                  | 3,75         | 6            |
|           | <b>Обед</b>                       |               |                |                                          |                       |              |              |
| 99        | Суп из овощей с курицей           | 18,13         | 200            | 114,3                                    | 1,92                  | 6            | 10,98        |
| 240       | Фрикадельки рыбные с соусом       | 26,49         | 75             | 89                                       | 7,62                  | 3,56         | 6,51         |
| 312       | Пюре картофельное                 | 11,63         | 100            | 91,5                                     | 2,04                  | 3,2          | 13,63        |
| 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         |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>        |               |                |                                          |                       |              |              |
| 406       | Пирожок с картофелем              | 7,98          | 75             | 179                                      | 9,13                  | 3,82         | 27           |
| 24        | Салат из св капусты               | 14            | 84             | 42,36                                    | 0,57                  | 3,64         | 1,83         |
| 376       | Чай с сахаром                     | 2,15          | 215            | 60,01                                    | 0,06                  | 0,02         | 15,01        |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b> | <b>143,93</b> | <b>1600</b>    | <b>1423,39</b>                           | <b>41,95</b>          | <b>42,75</b> | <b>173,4</b> |



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****17 декабря 2025 г.**

| №<br>реп. | Наименование блюда                 | Цена,<br>руб. | Выход<br>, гр. | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал. | Пищевые вещества, гр. |              |               |
|-----------|------------------------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|
|           |                                    |               |                |                                          | Белки                 | Жиры         | Углевод<br>ы  |
|           | <b>СРЕДА</b>                       |               |                |                                          |                       |              |               |
|           | <b>1-ый завтрак</b>                |               |                |                                          |                       |              |               |
| 173       | Каша молочная пшеничная (с маслом) | 20,03         | 205            | 352                                      | 8,65                  | 11,07        | 54,3          |
| 41        | Масло сливочное                    | 4,61          | 5              | 33                                       | 0,04                  | 3,63         | 0,07          |
| 376       | Чай с сахаром                      | 2,15          | 215            | 60,01                                    | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
| Н         | Батон                              | 3,97          | 30             | 70,14                                    | 2,37                  | 0,3          | 0,63          |
| 15        | Сыр                                | 8,71          | 10             | 36                                       | 2,32                  | 2,95         | 0             |
|           | <b>2-ой завтрак</b>                |               |                |                                          |                       |              |               |
| 386       | Ряженка                            | 14,25         | 150            | 75                                       | 4,35                  | 3,75         | 6             |
|           | <b>Обед</b>                        |               |                |                                          |                       |              |               |
| 88        | Щи с курицей                       | 10,49         | 200            | 107,7                                    | 2,13                  | 5,94         | 9,48          |
| 291       | Плов из курицы                     | 26,33         | 125            | 229                                      | 12,71                 | 7,85         | 26,81         |
| 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          |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>         |               |                |                                          |                       |              |               |
| 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          |
| 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          |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b>  | <b>150,92</b> | <b>1618</b>    | <b>1574,48</b>                           | <b>47,19</b>          | <b>46,93</b> | <b>180,52</b> |



Согласовано



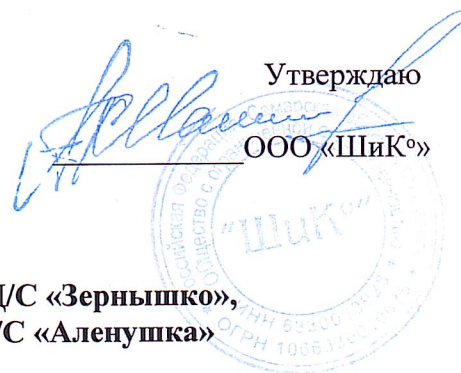
Утверждаю

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**  
18 декабря 2025 г.

| №<br>реп. | Наименование блюда                | Цена,<br>руб. | Выход<br>, гр. | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Пищевые вещества, гр. |              |               |
|-----------|-----------------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|
|           |                                   |               |                |                                      | Белки                 | Жиры         | Углевод<br>ы  |
|           | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                    |               |                |                                      |                       |              |               |
|           | <b>1-ый завтрак</b>               |               |                |                                      |                       |              |               |
| 174       | Каша молочная ячневая с маслом    | 17,64         | 205            | 334                                  | 6,01                  | 10,85        | 52,93         |
| 41        | 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             | 70,14                                | 2,37                  | 0,3          | 0,63          |
|           | <b>2-ой завтрак</b>               |               |                |                                      |                       |              |               |
| 345       | Компот из свежих ягод             | 8,09          | 150            | 91,95                                | 0,39                  | 0,14         | 21,65         |
|           | <b>Обед</b>                       |               |                |                                      |                       |              |               |
| 104       | Суп с мясными фрикадельками       | 19,22         | 200            | 84,8                                 | 1,76                  | 2,22         | 12,32         |
| 268       | Котлета из говядины               | 40,54         | 50             | 131                                  | 8,27                  | 10,02        | 8,79          |
| 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          |
| 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          |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>        |               |                |                                      |                       |              |               |
| 66        | Салат из моркови с изюмом         | 7,77          | 50             | 95,3                                 | 1,26                  | 0,13         | 22,28         |
| 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         | Кондитерское изделие, 1 шт.       | 12,84         | 20             | 40                                   | 1,2                   | 4            | 4             |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b> | <b>151,23</b> | <b>1560</b>    | <b>1619,18</b>                       | <b>214,33</b>         | <b>41,11</b> | <b>238,65</b> |



**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**  
**19 декабря 2025 г.**

| №<br>реп. | Наименование блюда                | Цена,<br>руб. | Выход<br>, гр. | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Пищевые вещества, гр. |              |               |
|-----------|-----------------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|
|           |                                   |               |                |                                      | Белки                 | Жиры         | Углевод<br>ы  |
|           | <b>ПЯТНИЦА</b>                    |               |                |                                      |                       |              |               |
|           | <b>1-й завтрак</b>                |               |                |                                      |                       |              |               |
| 174       | Каша молочная кукурузная с маслом | 22,49         | 205            | 334                                  | 6,01                  | 10,85        | 52,93         |
| 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          |
| Н         | Батон                             | 3,97          | 30             | 70,14                                | 2,37                  | 0,3          | 0,63          |
|           | <b>2-ой завтрак</b>               |               |                |                                      |                       |              |               |
| 350       | Кисель                            | 5,8           | 150            | 83,7                                 | 0,06                  | 0,03         | 17,28         |
|           | <b>Обед</b>                       |               |                |                                      |                       |              |               |
| 102       | Суп гороховый с курицей           | 11,72         | 200            | 118,6                                | 4,4                   | 4,22         | 13,22         |
| 295       | Котлета куриная с соусом          | 28,06         | 75             | 152                                  | 8,04                  | 9,07         | 9,5           |
| 302       | Пшено отварное                    | 3,23          | 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         |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>        |               |                |                                      |                       |              |               |
| 399       | Блинчики со сгущ. молоком         | 8,62          | 80/10          | 221                                  | 6,52                  | 3,71         | 40,46         |
| 376       | Чай с сахаром                     | 2,15          | 215            | 60,01                                | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
| 389       | Сок фруктовый                     | 23            | 200            | 250                                  | 18                    | 1,8          | 45            |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b> | <b>126,97</b> | <b>1745</b>    | <b>1818,04</b>                       | <b>56,69</b>          | <b>38,39</b> | <b>268,15</b> |