

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**

22 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-й завтрак</b>                |               |                |                                      |                       |              |               |
| 181       | Каша молочная манная с маслом     | 17,64         | 205            | 290,99                               | 6,12                  | 10,71        | 42,35         |
| Н         | Батон                             | 3,97          | 30             | 70,14                                | 2,37                  | 0,3          | 0,63          |
| 382       | Какао с молоком                   | 9,49          | 200            | 118,6                                | 4,08                  | 3,54         | 17,58         |
| 41        | Масло сливочное                   | 4,61          | 5              | 33                                   | 0,04                  | 3,63         | 0,07          |
| 15        | Сыр                               | 9,15          | 10             | 36                                   | 2,32                  | 2,95         | 0             |
|           | <b>2-ой завтрак</b>               |               |                |                                      |                       |              |               |
| 389       | Сок фруктовый                     | 7,5           | 150            | 247,5                                | 15                    | 1,5          | 43,5          |
|           | <b>Обед</b>                       |               |                |                                      |                       |              |               |
| 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            | 104,20                               | 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         |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>        |               |                |                                      |                       |              |               |
| 37        | Салат из картофеля с огурцом      | 6,37          | 50             | 110,9                                | 1,36                  | 7,94         | 8,51          |
| Н         | Хлеб пшеничный                    | 2,45          | 30             | 70,14                                | 2,37                  | 0,3          | 0,63          |
| Н         | Печенье                           | 4,0           | 20             | 82,9                                 | 1,67                  | 2,6          | 10,4          |
| 376       | Чай с сахаром                     | 2,15          | 215            | 60,01                                | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
| 338       | Фрукт                             | 20            | 100            | 94                                   | 1,2                   | 0,8          | 3,58          |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b> | <b>149,15</b> | <b>1650</b>    | <b>1949,08</b>                       | <b>229,9</b>          | <b>58,71</b> | <b>220,84</b> |

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

**ВТОРНИК**

23 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>ВТОРНИК</b>                    |               |                |                                      |                       |              |               |
|           | <b>1-ый завтрак</b>               |               |                |                                      |                       |              |               |
| 174       | Каша молочная рисовая с маслом    | 19,81         | 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                            | 5,34          | 150            | 83,7                                 | 0,06                  | 0,03         | 17,28         |
|           | <b>Обед</b>                       |               |                |                                      |                       |              |               |
| 82        | Борщ с курицей                    | 12,88         | 200            | 124,5                                | 2,16                  | 5,91         | 13,11         |
| 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           |
| 388       | Напиток из плодов шиповника       | 6,6           | 150            | 88,2                                 | 0,68                  | 0,28         | 20,76         |
| 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        | Помидора свежая                   | 7,82          | 20             | 4,4                                  | 0,22                  | 0,04         | 0,76          |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b> | <b>124,35</b> | <b>1508</b>    | <b>1494,88</b>                       | <b>37,93</b>          | <b>44,71</b> | <b>173,73</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

24 декабря 2025 г.

|     | СРЕДА                                         |               |             |                |              |              |              |
|-----|-----------------------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
|     | <b>1-й завтрак</b>                            |               |             |                |              |              |              |
| 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         |
| 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            |
|     | <b>2-ой завтрак</b>                           |               |             |                |              |              |              |
| 386 | Снежок                                        | 14,25         | 150         | 75             | 4,35         | 3,75         | 6            |
|     | <b>Обед</b>                                   |               |             |                |              |              |              |
| 96  | Рассольник Ленинградский с курицей            | 13,31         | 200         | 128,7          | 2,43         | 6,12         | 14,37        |
| 234 | Биточки рыбные с соусом                       | 26,64         | 75          | 122            | 7,24         | 6,36         | 9,03         |
| 199 | Пюре гороховое                                | 3,7           | 100         | 169,99         | 9,31         | 4,57         | 22,17        |
| 349 | Компот из сухофруктов                         | 6,27          | 200         | 116,6          | 0,44         | 0,16         | 28,2         |
| Н   | Хлеб пшеничный                                | 4,9           | 60          | 140,28         | 4,74         | 0,6          | 1,26         |
|     | <b>Уплотненный полдник</b>                    |               |             |                |              |              |              |
| 420 | Колбаса запеченная в тесте                    | 19,4          | 50          | 271            | 9,6          | 13,84        | 26,9         |
| 376 | Чай с сахаром                                 | 2,15          | 215         | 60,01          | 0,06         | 0,02         | 15,01        |
| 389 | Сок 200 гр коробочка                          | 23            | 200         | 250            | 18           | 1,8          | 45           |
|     | <b>Итого стоимость дня, выход</b>             | <b>149,39</b> | <b>1760</b> | <b>1682,73</b> | <b>66,44</b> | <b>48,87</b> | <b>201,6</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**

25 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-й завтрак</b>                  |               |                |                                      |                       |              |               |
| 173       | Каша молочная геркулесовая с маслом | 18,38         | 205            | 352                                  | 8,65                  | 11,07        | 54,3          |
| 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          |
| 15        | Сыр                                 | 9,15          | 10             | 36                                   | 2,32                  | 2,95         | 0             |
|           | <b>2-ой завтрак</b>                 |               |                |                                      |                       |              |               |
| 386       | Варенец                             | 14,25         | 150            | 75                                   | 4,35                  | 3,75         | 6             |
|           | <b>Обед</b>                         |               |                |                                      |                       |              |               |
| 108       | Суп с клецками с курицей            | 10,71         | 200            | 144,25                               | 3,55                  | 4,6          | 18,8          |
| 279       | Тефтели из говядины                 | 27,33         | 40             | 142                                  | 7,46                  | 8,29         | 9,44          |
| 312       | Пюре картофельное                   | 11,63         | 100            | 91,5                                 | 2,04                  | 3,2          | 13,63         |
| 331       | Соус сметанный с томатом            | 2,59          | 25             | 80,1                                 | 176                   | 5            | 7,02          |
| 349       | Компот из сухофруктов               | 6,27          | 200            | 60,01                                | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
| Н         | Хлеб пшеничный                      | 4,9           | 60             | 140,28                               | 4,74                  | 0,6          | 1,26          |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>          |               |                |                                      |                       |              |               |
| 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         | Фрукт                               | 30            | 130            | 94                                   | 1,2                   | 0,8          | 17,9          |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b>   | <b>153,99</b> | <b>1635</b>    | <b>1559,3</b>                        | <b>217,54</b>         | <b>45,24</b> | <b>197,53</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

**ПЯТНИЦА****26 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>                    |               |                |                                      |                       |              |               |
| 173       | Каша молочная пшенная с маслом        | 18,69         | 205            | 352                                  | 8,65                  | 11,07        | 54,3          |
| 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>                   |               |                |                                      |                       |              |               |
| 389       | Сок фруктовый                         | 7,5           | 150            | 247,5                                | 15                    | 1,5          | 43,5          |
|           | <b>Обед</b>                           |               |                |                                      |                       |              |               |
| 112       | Суп с макаронными изделиями с курицей | 10,71         | 200            | 109                                  | 2,57                  | 2,78         | 15,7          |
| 290       | Курица тушеная в соусе                | 27,82         | 50             | 150                                  | 11,78                 | 10,12        | 2,93          |
| 202       | Макаронные изделия отварные           | 4,33          | 100            | 104,2                                | 3,77                  | 0,45         | 21,28         |
| 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>            |               |                |                                      |                       |              |               |
| 404       | Оладьи с творогом со сметаной         | 11,76         | 60             | 102                                  | 5,54                  | 5,01         | 8,63          |
| Н         | Кондитерское изделие                  | 12,84         | 20             | 40                                   | 1,2                   | 4            | 4             |
| 376       | Чай с сахаром                         | 2,15          | 215            | 60,01                                | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b>     | <b>117,70</b> | <b>1510</b>    | <b>1600,94</b>                       | <b>56,44</b>          | <b>39,58</b> | <b>214,34</b> |