



**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**  
 02 февраля 2026 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. | 18,74         | 205            | 290,99                               | 6,12                  | 10,71        | 42,35         |
| Н                                 | Батон                          | 4,14          | 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                | 7,36          | 5              | 33                                   | 0,04                  | 3,63         | 0,07          |
| 15                                | Сыр                            | 11,03         | 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    | 5,43          | 100            | 104,20                               | 3,77                  | 0,45         | 21,28         |
| 331                               | Соус сметанный с томатом       | 2,59          | 25             | 80,1                                 | 1,76                  | 5            | 7,02          |
| Н                                 | Хлеб пшеничный                 | 5,12          | 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                 | 2,56          | 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>156,48</b> | <b>1650</b>    | <b>1949,08</b>                       | <b>229,9</b>          | <b>58,71</b> | <b>220,84</b> |

12