



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

11 сентября 2026 г.

№ реп.	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход, гр.	Энергетичес- кая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр.		
					Белки	Жиры	Углевод ы
	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	21,81	202	352	8,65	11,07	54,3
41	Масло сливочное	7,36	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Батон	4,14	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	11,03	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	15,40	200	124,5	2,16	5,91	13,11
229	Рыба тушеная с овощами	31,08	70	77,7	7,71	3,54	2,66
302	Рис отварной	5,92	100	162,5	5,73	4,06	25,76
Н	Хлеб пшеничный	5,12	60	140,28	4,74	0,6	1,26
349	Компот из сухофруктов	5,92	200	132,8	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
406	Пирожок с картофелем	8,72	50	179	9,13	3,82	27
28	Салат из моркови	9,05	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	2,56	30	70,14	2,37	0,3	0,63
	Итого стоимость дня	146,81	1665	1614,12	51,41	43,49	194,92