



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для горячего питания в ГБОУ ООШ № 12 «Зернышко»

3 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК
11 августа 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети- ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево- ды
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
	1-ый завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205	315,88	8,1	10,33	47,66
382	Какао с молоком	9,49	200	118,60	4,08	3,54	17,58
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30	70,14	2,37	0,30	0,63
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
	2-ой завтрак						
389	Сок фруктовый	7,50	150	247,50	15	1,5	43,50
	Обед						
101	Суп с рыбными консервами	22,01	200	84,80	1,76	2,22	12,32
243	Сосиска отварная	25,50	50	149,09	5,05	14,14	0,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	5,25	100	162,5	5,73	4,06	25,76
331	Соус сметанный с томатом	2,59	25	20,03	0,44	1,25	1,76
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
Н	Хлеб пшеничный	4,60	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Уплотненный полдник						
309	Макаронные изделия отварные	2,17	50	56,15	1,84	1,51	8,82
73	Икра кабачковая	4,95	20	26,76	0,55	1,44	2,91
Н	Хлеб пшеничный	2,23	30	70,14	2,37	0,30	0,63
376	Чай с сахаром	2,30	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Печенье	4,8	20	82,90	1,67	2,6	10,4
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8	3,58
	Итого стоимость дня, выход	145,45	1660	1789,58	53,36	48,03	283,45