



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

ПЯТНИЦА
12 сентября 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергет иче ская ценность , ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углеводы
	ПЯТНИЦА						
	1-й завтрак						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	18,38	205	315,88	8,1	10,33	47,66
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
Н	Батон	3,97	30	70,14	2,37	0,30	0,63
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
15	Сыр	9,15	10	36	2,32	2,95	0
	2-ой завтрак						
386	Варенец	13,65	150	75	4,35	3,75	6
	Обед						
83	Борщ с курицей	12,88	200	93,6	1,62	4,02	10,76
229	Рыба тушеная с овощами	25,60	70	77,7	7,71	3,54	2,66
304	Рис отварной	7,18	100	139,8	2,43	3,58	24,46
Н	Хлеб пшеничный	4,90	2/30	70,14	2,37	0,30	0,63
349	Компот из сухофруктов	6,27	200	132,80	0,66	0,08	32,02
	Уплотненный полдник						
406	Пирожок с картофелем	9,44	75	184,5	9,45	4,27	27,22
28	Салат из моркови	14,70	100	41,04	1,06	3,44	1,46
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,45	30	70,14	2,37	0,30	0,63
	Итого стоимость дня	137,48	1625,00	1324,76	45,11	40,55	275,46