



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для горячего питания в ГБОУ ООШ № 12 Д/С «Зернышко»,**  
**Д/С ГБОУ ООШ № 23, ГБОУ ООШ № 5 Д/С «Аленушка»**  
**г. Чапаявск**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**12 января 2026 г.**

| №<br>реп. | Наименование блюда                 | Цена,<br>руб. | Выход,<br>гр.   | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>ккал. | Пищевые вещества, гр. |              |               |
|-----------|------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|
|           |                                    |               |                 |                                           | Белки                 | Жиры         | Углевод<br>ы  |
|           | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                 |               |                 |                                           |                       |              |               |
|           | <b>1-й завтрак</b>                 |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 173       | Каша молочная пшеничная (с маслом) | 19,1          | 205             | 352                                       | 8,65                  | 11,07        | 54,3          |
| 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         |
| 41        | Масло сливочное                    | 7,36          | 5               | 33                                        | 0,04                  | 3,63         | 0,07          |
|           | <b>2-ой завтрак</b>                |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 389       | Сок фруктовый                      | 7,50          | 150             | 247,5                                     | 15                    | 1,5          | 43,5          |
|           | <b>Обед</b>                        |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 101       | Суп с рыбными консервами           | 22,01         | 200             | 102,9                                     | 2,37                  | 3,24         | 14,52         |
| 243       | Сосиска отварная                   | 25,50         | 50              | 164                                       | 5,55                  | 15,55        | 0,25          |
| 302       | Каша гречневая рассыпчатая         | 6,35          | 100             | 162,5                                     | 5,73                  | 4,06         | 25,76         |
| 331       | Соус сметанный с томатом           | 2,59          | 25              | 80,1                                      | 176                   | 5            | 7,02          |
| 349       | Компот из сухофруктов              | 6,27          | 200             | 132,8                                     | 0,66                  | 0,08         | 32,02         |
| Н         | Хлеб пшеничный                     | 5,12          | 60              | 140,28                                    | 4,74                  | 0,6          | 1,26          |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>         |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 410       | Ватрушка с творогом                | 11,85         | 50              | 140,28                                    | 6,41                  | 3,81         | 20,27         |
| 376       | Чай с сахаром                      | 2,15          | 215             | 60,01                                     | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
| 338       | Фрукт 1 шт.                        | 20,00         | 60              | 56,4                                      | 0,72                  | 0,48         | 10,74         |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b>  | <b>142,09</b> | <b>1 565,00</b> | <b>1 801,92</b>                           | <b>228,36</b>         | <b>49,36</b> | <b>240,36</b> |