



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

ЧЕТВЕРГ
14 августа 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево ды
	ЧЕТВЕРГ						
	1-ый завтрак						
174	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	17,64	205,00	311,23	5,6	10,11	49,32
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
379	Кофейный напиток с молоком	10,41	200	100,6	3,16	2,68	15,94
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
	2-ой завтрак						
345	Компот из свежих ягод	8,09	150	91,95	0,39	0,14	21,65
	Обед						
104	Суп с мясными фрикадельками	19,22	200,00	84,8	1,76	2,22	12,32
270	Котлета говяжья	40,54	50,00	168,48	5,88	14,1	4,57
309	Макароны отварные	4,33	100,00	168,45	8,60	6,09	38,64
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						
66	Салат из моркови с изюмом	7,77	50	47,65	0,63	0,06	11,14
434	Булочка молочная	5,9	50	121	4,64	0,99	23,45
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Кондитерское изделие	12,84	1 шт, 20	40	1,2	4	4
	Итого стоимость дня, выход	149,84	1560	1515,42	37,87	45,98	276,77