



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

СРЕДА
16 июля 2025 г.

№ Рец	Наименование блюда	Цена, руб.	Выход блюда, гр	Энергети ческая ценность, ккал.	Пищевые вещества, гр		
					Белки	Жиры	Углево ды
	СРЕДА						
	1-ый завтрак						
173	Каша молочная пшеничная (с маслом)	20,03	205	308,18	249,12	10,08	46,50
14	Масло сливочное	4,61	5	33	0,04	3,63	0,07
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,88	30,00	70,14	2,37	0,30	0,63
15	Сыр	8,71	10	36	2,32	2,95	0
	2-ой завтрак						
386	Ряженка	13,50	150	75,00	4,35	3,75	6,00
	Обед						
88	Щи с курицей	10,49	200,00	71,8	1,42	3,96	6,32
291	Плов из курицы	26,33	125,00	190,84	10,59	6,54	22,34
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						
210	Омлет	18,36	53	102,35	4,93	8,78	0,94
376	Чай с сахаром	2,15	215	55,15	0,13	0,03	60,63
Н	Хлеб пшеничный	2,30	30	70,14	2,37	0,30	0,63
71	Огурец свежий	6,25	20	2,4	0,14	0,02	0,38
338	Фрукт	20	100	94	1,2	0,8	17,9
	Итого стоимость дня, выход	148,63	1618	1367,09	282,14	41,55	255,62