



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

**СРЕДА**  
**22 июля 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>СРЕДА</b>                             |               |                 |                                           |                       |              |               |
|           | <b>1-й завтрак</b>                       |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 173       | Каша молочная геркулесовая<br>с маслом   | 19,48         | 205             | 352,00                                    | 8,65                  | 11,07        | 54,30         |
| Н         | Батон                                    | 4,14          | 30              | 70,14                                     | 2,37                  | 0,30         | 0,63          |
| 41        | Масло сливочное                          | 7,36          | 5               | 33,00                                     | 0,04                  | 3,63         | 0,07          |
| 376       | Чай с сахаром                            | 2,15          | 215             | 60,01                                     | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
|           | <b>2-ой завтрак</b>                      |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 386       | Ряженка                                  | 14,25         | 150             | 75,00                                     | 4,35                  | 3,75         | 4,15          |
|           | <b>Обед</b>                              |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 112       | Суп с макаронными изделиями<br>с курицей | 10,71         | 200             | 109,00                                    | 2,57                  | 2,78         | 15,70         |
| 279       | Тефтели из говядины                      | 27,33         | 40              | 142,00                                    | 7,46                  | 8,29         | 9,44          |
| 312       | Пюре картофельное                        | 12,73         | 100             | 91,50                                     | 2,04                  | 3,20         | 13,63         |
| 331       | Соус сметанный с томатом                 | 2,59          | 25              | 80,10                                     | 176,00                | 5,00         | 7,02          |
| 388       | Напиток из плодов шиповника              | 6,60          | 150             | 88,20                                     | 0,68                  | 0,28         | 20,76         |
| Н         | Хлеб пшеничный                           | 5,12          | 60              | 140,28                                    | 4,74                  | 0,60         | 1,26          |
|           | <b>Уплотненный полдник</b>               |               |                 |                                           |                       |              |               |
| 399       | Блинчики со сгущ. молоком                | 8,62          | 10/80           | 221,00                                    | 6,52                  | 3,71         | 40,46         |
| 376       | Чай с сахаром                            | 2,15          | 215             | 60,01                                     | 0,06                  | 0,02         | 15,01         |
| 338       | Фрукт 1 шт.                              | 20,00         | 60              | 56,40                                     | 0,72                  | 0,48         | 10,74         |
|           | <b>Итого стоимость дня, выход</b>        | <b>143,23</b> | <b>1 545,00</b> | <b>1 578,64</b>                           | <b>216,26</b>         | <b>43,13</b> | <b>208,18</b> |