



"Утверждаю"
 Директор MAOU СОШ № 123
 О.В.Старикова

на 26 января 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	81,36
0,52	0,52	27364,00	95,33	976	Яблоки	120	23,37
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	17,53
1,12	4,79	15,96	108,98	1746,01	Печенье, шт	30	12,67
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,07
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	17,93
8,22	5,94	9,54	154,50	450,02	Маффин шоколадный ®	60	22,07
30,10	25,92	176,68	1 074,85				180,00
Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	97,95
0,52	0,52	27364,00	95,33	976	Яблоки	120	19,09
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	11,09
1,86	7,98	26,60	181,64	1746,01	Печенье, шт	50	17,25
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	4,14
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	18,72
4,38	4,75	12,24	110,05	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	22,05
10,06	25,20	3,25	212,70	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	90	125,11
3,60	6,00	37,05	220,38	512	Рис припущенный	150	20,44
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	29,17
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,39
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,39
46,25	62,46	278,66	1 747,56				373,79
Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	97,95
0,52	0,52	27364,00	95,33	976	Яблоки	120	19,09
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	11,09
1,86	7,98	26,60	181,64	1746,01	Печенье, шт	50	17,25
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	4,14
22,38	23,07	150,08	878,70				149,52
Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	115,91
0,52	0,52	27364,00	95,33	976	Яблоки	120	19,09
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	13,13
1,86	7,98	26,60	181,64	1746,01	Печенье, шт	50	20,41
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	4,90
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	20,40
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	30,22
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	100	146,31
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	26,87
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	31,96
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,82
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,82
49,18	67,65	289,49	1 842,79				442,34
Меню 7-11л (ГПД с булочкой) Екатеринбург ШУ							
4,38	4,75	12,24	110,05	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	20,86
10,06	25,20	3,25	212,70	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	90	118,39
3,60	6,00	37,05	220,38	512	Рис припущенный	150	19,34
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	27,60
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,16
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,16
8,22	5,94	9,54	154,50	450,02	Маффин шоколадный ®	60	16,31
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	9,69
31,56	44,14	147,81	1 050,99				220,51
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 230,94р ШУ РП							
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	31,40
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	100	158,26
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	27,92
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром_@	200	3,36
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	5,00
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	5,00
25,97	43,09	102,82	800,91				230,94
Меню от 12л (суп) Екатеринбург 54р ШУ род плата							
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	54,00
5,48	5,94	15,30	137,56				54,00
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ							
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	18,72
4,38	4,75	12,24	110,05	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	22,05
10,06	25,20	3,25	212,70	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	90	125,11
3,60	6,00	37,05	220,38	512	Рис припущенный	150	20,44
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	29,17
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,39
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,39
23,87	39,39	128,59	868,86				224,27
Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ							
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	20,50
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	30,20
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	100	146,28
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	26,85
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	31,95
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,81
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,81
26,80	44,58	139,42	964,08				265,40
Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата							
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	100	120,54
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	22,13
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	26,33
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,97
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,97

20,55	37,36	106,10	739,85				176,94
Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ							
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины_@	100	120,54
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	22,13
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	26,33
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,97
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,97
20,55	37,36	106,10	739,85				176,94
Меню от 12л (вариативное) Екатеринбург 200р ШУ							
18,82	6,68	6,59	255,37	1024,03	Курица по Сицилийски	100	68,63
7,61	5,20	45,44	262,14	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	15,92
25,55	8,66	1,92	187,75	1657,01	Люля-кебаб	100	65,24
11,26	2,50	50,21	97,27	1000,05	Булгур с овощами	180	32,02
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Лимонад апельсиновый	200	13,97
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,11
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,11
68,30	25,18	162,18	1 041,59				200,00
Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата							
8,22	5,94	9,54	154,50	450,02	Маффин шоколадный @	60	54,00
8,22	5,94	9,54	154,50				54,00

Технолог:
