



"Утверждаю"
 Директор MAOPU COШ № 123
 О.В. Старикова

на 27 января 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р							
4,19	3,38	10,29	88,69	810	Бутерброд с сыром	30	21,40
6,48	4,64	5,42	90,11	967	Голубцы ленивые из мяса	90	64,27
3,26	5,04	22,03	146,96	995	Пюре картофельное	150	46,98
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	2,64
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,71
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200	5,78
5,00	14,80	50,20	318,00	1870,04	Слойка с вишней @, 85 гр.	85	34,22
23,70	30,31	135,42	843,80				180,00
Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ							
4,19	3,38	10,29	88,69	810	Бутерброд с сыром	30	23,94
6,48	4,64	5,42	90,11	967	Голубцы ленивые из мяса	90	64,77
3,26	5,04	22,03	146,96	995	Пюре картофельное	150	52,58
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	2,95
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,28
5,06	8,54	14,50	156,28	960	Суп-крем из разных овощей	200	28,46
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,79
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	136,67
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	17,75
0,52	0,52	12,74	95,33	976	Яблоки свежие	130	34,00
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,80
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,80
46,95	51,89	197,22	1 383,05				373,79
Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ							
4,19	3,38	10,29	88,69	810	Бутерброд с сыром	30	23,94
6,48	4,64	5,42	90,11	967	Голубцы ленивые из мяса	90	64,77
3,26	5,04	22,03	146,96	995	Пюре картофельное	150	52,58
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	2,95
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,28
17,33	14,41	69,22	437,75				149,52
Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ							
4,19	3,38	10,29	88,69	810	Бутерброд с сыром	30	25,76
6,48	4,64	5,42	90,11	967	Голубцы ленивые из мяса	90	69,71
3,91	6,05	26,44	176,35	995	Пюре картофельное	180	67,89
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	3,17
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,68
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,73
6,33	10,68	18,13	195,35	960	Суп-крем из разных овощей	250	40,48
2,59	0,32	15,62	80,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	20	4,08
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	155,56
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	20,20
0,52	0,52	12,74	95,33	976	Яблоки свежие	130	38,70
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,19
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,19
52,29	56,02	225,19	1 556,27				442,34
Меню 7-11л (ГПД с булочкой) Екатеринбург ШУ							
5,06	8,54	14,50	156,28	960	Суп-крем из разных овощей	200	29,09
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,83
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	139,73
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	18,14
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,86
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,86
5,00	14,80	50,20	318,00	1870,04	Слойка с вишней @, 85 гр.	85	22,24
1,36	1,10	16,00	88,05	854	Чай с молоком	200	3,76
35,46	52,87	181,46	1 256,02				220,51
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 230,94р ШУ РП							
6,33	10,68	18,13	195,35	960	Суп-крем из разных овощей	250	51,96
2,59	0,32	15,62	80,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	20	5,24
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	156,47
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном @	200	9,09
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,09
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,09
31,48	39,17	114,15	874,59				230,94
Меню от 12л (суп) Екатеринбург 54р ШУ род плата							
6,33	10,68	18,13	195,35	960	Суп-крем из разных овощей	250	51,42
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,58
7,62	10,84	25,93	235,35				54,00
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ							
5,06	8,54	14,50	156,28	960	Суп-крем из разных овощей	200	28,46
1,30	0,16	7,81	40,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,79
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	136,67
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	17,75
0,52	0,52	12,74	95,33	976	Яблоки свежие	130	34,00
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,80
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,80
29,62	37,49	128,00	945,30				224,27
Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ							
6,33	10,68	18,13	195,35	960	Суп-крем из разных овощей	250	40,48
2,59	0,32	15,62	80,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	20	4,08
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	155,56
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	20,20
0,52	0,52	12,74	95,33	976	Яблоки свежие	130	38,70
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,19
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,19
32,18	39,78	139,43	1 024,37				265,40
Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата							
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	124,62
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	16,19
0,52	0,52	12,74	95,33	976	Яблоки свежие	130	31,01

2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,56
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,56
23,26	28,79	105,69	749,02				176,94
Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ							
17,70	26,22	32,30	403,64	1633,11	Паста сливочная с индейкой	200	124,62
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	16,19
0,52	0,52	12,74	95,33	976	Яблоки свежие	130	31,01
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,56
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,56
23,26	28,79	105,69	749,02				176,94
Меню от 12л (вариативное) Екатеринбург 200р ШУ							
20,28	44,18	0,69	481,46	1715,03	Шашлык из кури 100	100	71,99
5,38	12,76	51,16	341,89	1633,01	Вок рис с овощами	180	33,43
21,09	22,78	10,08	329,94	557	Бифштекс "Школьный" рубленный	100	56,54
3,96	6,73	32,27	205,86	1317	Картофель запеченный	180	22,62
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный	200	11,72
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	1,85
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	1,85
55,75	88,50	154,85	1 609,20				200,00
Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата							
5,00	14,80	50,20	318,00	1870,04	Слойка с вишней @, 85 гр.	85	54,00
5,00	14,80	50,20	318,00				54,00

Технолог:

