



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

на 4 февраля 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Глюк. углевод., г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р							
5,06	5,23	28,52	176,07	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	29,91
2,51	1,75	4,40	147,00	935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	71,92
2,87	4,00	23,08	190,00	921	Какао с молоком, Хрутка	200	33,99
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,18
4,01	2,80	7,05	69,91	935,01	Йогурт питьевой	200	20,00
8,22	8,94	9,54	148,92	806,44	Маффин творожный®	60	20,00
25,88	24,07	97,58	817,09				180,00
Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ							
5,06	5,23	28,52	176,07	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	31,31
2,61	1,82	4,58	152,88	935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	78,27
2,87	4,00	23,08	190,00	921	Какао с молоком, Хрутка	200	35,57
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,37
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
10,85	21,12	7,19	262,29	1062	Тефтели мясные с рисом	90	94,13
0,14	1,01	1,50	15,73	901	Соус красный основной	20	2,73
9,32	5,95	48,62	284,60	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	31,30
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	22,54
54,12	0,44	325,78	1 562,80	1489,02	Желе ягодное_@	200	18,86
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	6,79
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,79
96,15	48,52	538,73	3 127,08				373,79
Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ							
5,06	5,23	28,52	176,07	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	31,31
2,61	1,82	4,58	152,88	935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	78,27
2,87	4,00	23,08	190,00	921	Какао с молоком, Хрутка	200	35,57
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,37
13,75	12,40	81,17	604,15				149,52
Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ							
5,62	5,81	31,68	195,63	235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	44,08
2,51	1,75	4,40	147,00	935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	90,72
2,87	4,00	23,08	190,00	921	Какао с молоком, Хрутка	200	36,60
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,54
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
12,06	23,46	7,99	291,43	1062	Тефтели мясные с рисом	100	111,44
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30	4,41
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	39,90
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	23,93
54,12	0,44	325,78	1 562,80	1489,02	Желе ягодное_@	200	20,02
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	6,01
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	6,01
99,17	53,93	548,24	3 234,05				442,34
Меню 7-11л (ГПД с булочкой) Екатеринбург ШУ							
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
12,06	23,46	7,99	291,43	1062	Тефтели мясные с рисом	100	94,09
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30	3,72
9,32	5,95	48,62	284,60	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	28,06
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,20
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	6,09
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,09
8,22	8,94	9,54	148,92	806,44	Маффин творожный®	60	13,00
4,01	2,80	7,05	69,91	935,01	Йогурт питьевой	200	13,00
41,79	50,27	149,92	1 215,97				220,51
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 230,94р ШУ РП							
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
2,09	8,89	12,73	139,61	907,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным_@	100	131,92
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	32,96
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном_@	200	11,02
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,96
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	4,96
20,04	24,21	128,32	809,23				230,94
Меню от 12л (суп) Екатеринбург 54р ШУ род плата							
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
1,90	6,23	9,14	132,50				54,00
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ							
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
10,85	21,12	7,19	262,29	1062	Тефтели мясные с рисом	90	94,59
0,14	1,01	1,50	15,73	901	Соус красный основной	20	2,76
9,32	5,95	48,62	284,60	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	31,35
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	22,57
54,12	0,44	325,78	1 562,80	1489,02	Желе ягодное_@	200	18,89
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	6,80
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,80
82,40	36,12	457,57	2 522,94				224,27
Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ							
1,52	5,00	10,54	99,50	1021	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	53,68
12,06	23,46	7,99	291,43	1062	Тефтели мясные с рисом	100	111,44
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30	4,41
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	39,90
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	23,93
54,12	0,44	325,78	1 562,80	1489,02	Желе ягодное_@	200	20,02
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	6,01
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	6,01
84,96	41,02	464,08	2 616,22				265,40
Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата							
12,06	23,46	7,99	291,43	1062	Тефтели мясные с рисом	100	93,13
0,21	1,52	2,25	23,59	901	Соус красный основной	30	3,68
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	33,35
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,00
54,12	0,44	325,78	1 562,80	1489,02	Желе ягодное_@	200	16,74

2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	5,02
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	5,02
83,06	34,79	454,94	2 483,72				176,94
Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ							
12,06	23,46	7,99	291,43	1062	Тефтели мясные с рисом	100	93,79
0,14	1,01	1,50	15,73	901	Соус красный основной	20	2,46
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	33,58
0,68	0,28	27,62	128,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,14
54,12	0,44	325,78	1 562,80	1489,02	Желе ягодное @	200	16,85
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	5,06
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	5,06
82,99	34,28	454,19	2 475,85				176,94
Меню от 12л (вариативное) Екатеринбург 200р ШУ							
16,64	12,10	13,81	234,76	5817	Биточек из мяса Акварелька	100	50,34
4,39	15,10	42,12	311,74	1633,1	Ризотто	180	24,37
29,96	21,40	48,05	337,25	14560,01	Пенне с курицей в соусе @	250	119,39
0,07	0,02	15,00	60,00	1188,01	Чай с сахаром @	200	1,18
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	2,36
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,36
55,86	50,57	151,93	1 079,50				200,00
Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата							
8,22	8,94	9,54	148,92	806,44	Маффин творожный®	60	54,00
8,22	8,94	9,54	148,92				54,00

Технолог: 