



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

на 5 февраля 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Гликоиды	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
<b>Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р.</b>							
3,04	12,38	12,11	172,03	14524,01	Котлета Пожарская	90	71,93
3,26	5,04	22,03	146,96	995	Пюре картофельное	150	33,88
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	1,90
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	2,83
0,46	0,10	10,13	106,05	932,01	Компот из изюма	200	10,84
69,50	137,50	790,25	4 612,50	1144,06	Круассан с вареной сгущенкой 80 г @	80	29,16
<b>86,81</b>	<b>161,78</b>	<b>862,69</b>	<b>5 283,59</b>				<b>180,00</b>
<b>Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ</b>							
3,04	12,38	12,11	172,03	14524,01	Котлета Пожарская	90	73,48
3,26	5,04	22,03	146,96	995	Пюре картофельное	150	38,08
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	2,15
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,21
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	200	37,31
18,84	6,71	11,02	183,38	255	Биточек из курицы	90	105,05
6,34	4,33	37,87	218,45	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	38,56
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	30,71
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	6,32
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,32
<b>49,32</b>	<b>40,90</b>	<b>167,27</b>	<b>1 220,58</b>				<b>373,79</b>
<b>Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ</b>							
3,04	12,38	12,11	172,03	14524,01	Котлета Пожарская	90	73,48
3,26	5,04	22,03	146,96	995	Пюре картофельное	150	38,08
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	2,15
8,22	5,94	9,54	154,50	806,13	Маффин ванильный@	60	32,60
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	3,21
<b>16,85</b>	<b>24,18</b>	<b>62,31</b>	<b>565,04</b>				<b>149,52</b>
<b>Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ</b>							
3,04	12,38	12,11	172,03	14524,01	Котлета Пожарская	90	82,38
3,91	6,05	26,44	176,35	995	Пюре картофельное	180	51,26
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром @	200	2,42
8,22	5,94	9,54	154,50	806,13	Маффин ванильный@	60	36,56
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	4,32
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	250	37,31
18,84	6,71	11,02	183,38	255	Биточек из курицы	90	113,58
7,61	5,20	45,44	262,14	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	50,01
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	33,20
5,35	2,25	41,65	142,00	897	Хлеб пшеничный	50	11,38
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,83
<b>54,85</b>	<b>45,04</b>	<b>211,01</b>	<b>1 388,99</b>				<b>442,34</b>
<b>Меню 7-11л (ГПД с булочкой) Екатеринбург ШУ</b>							
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	200	37,31
18,84	6,71	11,02	183,38	255	Биточек из курицы	90	91,12
6,34	4,33	37,87	218,45	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	33,44
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	26,63
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,48
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,48
69,50	137,50	790,25	4 612,50	1144,06	Круассан с вареной сгущенкой 80 г @	80	18,95
0,46	0,10	10,13	106,05	932,01	Компот из изюма	200	7,05
<b>102,44</b>	<b>154,32</b>	<b>905,35</b>	<b>5 374,10</b>				<b>220,51</b>
<b>Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 230,94р ШУ РП</b>							
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	200	37,31
15,07	16,56	7,20	175,73	1308,17	Биточек куриный @	90	115,65
7,61	5,20	45,44	262,14	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	43,46
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	11,77
5,35	2,25	41,65	142,00	897	Хлеб пшеничный	50	9,89
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,94
<b>32,49</b>	<b>29,17</b>	<b>131,19</b>	<b>807,98</b>				<b>230,94</b>
<b>Меню от 12л (суп) Екатеринбург 54р ШУ род плата</b>							
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	250	37,31
<b>1,91</b>	<b>4,17</b>	<b>11,17</b>	<b>90,40</b>				<b>54,00</b>
<b>Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ</b>							
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	200	37,31
15,07	16,56	7,20	175,73	1308,17	Биточек куриный @	90	113,93
6,34	4,33	37,87	218,45	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	150	35,69
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	28,42
3,21	1,35	24,99	85,20	897	Хлеб пшеничный	30	5,85
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,85
<b>28,71</b>	<b>26,57</b>	<b>101,15</b>	<b>647,91</b>				<b>224,27</b>
<b>Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ</b>							
4,58	11,00	7,63	147,50	157	Солянка домашняя со сметаной	250	37,31
18,84	6,71	11,02	183,38	255	Биточек из курицы	90	113,58
7,61	5,20	45,44	262,14	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	50,01
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	33,20
8,22	5,94	9,54	154,50	806,13	Маффин ванильный@	60	29,46
5,35	2,25	41,65	142,00	897	Хлеб пшеничный	50	11,38
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	6,83
<b>36,27</b>	<b>19,32</b>	<b>131,43</b>	<b>774,12</b>				<b>265,40</b>
<b>Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата</b>							
18,84	6,71	11,02	183,38	255	Биточек из курицы	90	93,47
7,61	5,20	45,44	262,14	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	41,16
8,22	5,94	9,54	154,50	806,13	Маффин ванильный@	60	29,46
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	27,32
5,35	2,25	41,65	142,00	897	Хлеб пшеничный	50	9,37
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,62
<b>34,36</b>	<b>15,15</b>	<b>120,26</b>	<b>683,72</b>				<b>176,94</b>
<b>Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ</b>							
18,84	6,71	11,02	183,38	255	Биточек из курицы	90	93,47
7,61	5,20	45,44	262,14	516,06	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	41,16
0,01	0	7,60	18,50	1318	Кисель витаминизированный	200	27,32

8,22	5,94	9,54	154,50	806,13	Маффин ванильный®	60	29,46
5,35	2,25	41,65	142,00	897	Хлеб пшеничный	50	9,37
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	5,62
<b>34,36</b>	<b>15,15</b>	<b>120,26</b>	<b>683,72</b>				<b>176,94</b>
<b>Меню от 12л (вариативное) Екатеринбург 200р ШУ</b>							
9,38	15,84	10,77	232,28	469,02	Фрикадельки из индейки в соусе	100	67,24
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,29
26,52	10,08	29,12	398,30	1026,02	Вок свинина с овощами _@	200	104,14
0,13	0,02	15,20	62,00	14539,21	Чай с лимоном _@	200	4,48
5,35	2,25	41,65	142,00	897	Хлеб пшеничный	50	4,91
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	2,94
<b>55,11</b>	<b>36,32</b>	<b>169,63</b>	<b>1 253,80</b>				<b>200,00</b>
<b>Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата</b>							
69,50	137,50	790,25	4 612,50	1144,06	Круассан с вареной сгущенкой 80 г _@	80	54,00
<b>69,50</b>	<b>137,50</b>	<b>790,25</b>	<b>4 612,50</b>				<b>54,00</b>

Технолог:

\_\_\_\_\_