



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

на 6 февраля 2026 г.

| Белки, г | Жиры, г | Гливоды, г | ЭЦ, ккал | № Рец. | Наименование блюд | Выход, г | Цена, руб. |
|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|----------|------------------------------|----------|---------------|
| Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р | | | | | | | |
| 20,16 | 22,63 | 6,52 | 305,26 | 891 | Омлет запеченный или паровой | 200 | 79,26 |
| 2,86 | 3,58 | 6,66 | 77,06 | 1330,23 | Оладьи с топпингом | 75 | 49,91 |
| 0,06 | 0,01 | 15,16 | 59,85 | 686 | Чай с лимоном @ | 200 | 7,03 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 |
| 0 | 0 | 11,18 | 60,00 | 854,01 | Чай с шиповником | 200 | 7,29 |
| 8,22 | 8,94 | 9,54 | 148,92 | 806,45 | Маффин красный бархат® | 60 | 32,71 |
| 34,50 | 36,50 | 74,05 | 736,29 | | | | 180,00 |
| Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ | | | | | | | |
| 20,16 | 22,63 | 6,52 | 305,26 | 891 | Омлет запеченный или паровой | 200 | 90,93 |
| 2,86 | 3,58 | 6,66 | 77,06 | 1330,23 | Оладьи с топпингом | 75 | 46,41 |
| 0,06 | 0,01 | 15,16 | 59,85 | 686 | Чай с лимоном @ | 200 | 7,82 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,36 |
| 4,70 | 4,42 | 17,14 | 125,00 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 200 | 18,36 |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 139,84 |
| 3,26 | 5,04 | 22,03 | 146,96 | 995 | Пюре картофельное | 150 | 34,18 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 24,97 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,46 |
| 2,55 | 0,99 | 14,55 | 77,70 | 1148 | Хлеб ржаной | 30 | 3,46 |
| 64,78 | 50,69 | 159,74 | 1 130,80 | | | | 373,79 |
| Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ | | | | | | | |
| 20,16 | 22,63 | 6,52 | 305,26 | 891 | Омлет запеченный или паровой | 200 | 90,93 |
| 2,86 | 3,58 | 6,66 | 77,06 | 1330,23 | Оладьи с топпингом | 75 | 46,41 |
| 0,06 | 0,01 | 15,16 | 59,85 | 686 | Чай с лимоном @ | 200 | 7,82 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,36 |
| 26,28 | 27,56 | 53,33 | 527,37 | | | | 149,52 |
| Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ | | | | | | | |
| 24,69 | 27,72 | 7,99 | 373,94 | 891 | Омлет запеченный или паровой | 245 | 115,94 |
| 2,86 | 3,58 | 6,66 | 77,06 | 1330,23 | Оладьи с топпингом | 75 | 48,32 |
| 0,06 | 0,01 | 15,16 | 59,85 | 686 | Чай с лимоном @ | 200 | 8,14 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,54 |
| 5,87 | 5,53 | 21,42 | 156,25 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 25,64 |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 156,34 |
| 3,91 | 6,05 | 26,44 | 176,35 | 995 | Пюре картофельное | 180 | 45,85 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 27,91 |
| 5,35 | 2,25 | 41,65 | 142,00 | 897 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,44 |
| 2,13 | 0,83 | 12,13 | 64,75 | 1148 | Хлеб ржаной | 25 | 3,22 |
| 72,86 | 58,63 | 184,13 | 1 303,98 | | | | 442,34 |
| Меню 7-11л (ГПД с булочкой) Екатеринбург ШУ | | | | | | | |
| 4,70 | 4,42 | 17,14 | 125,00 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 200 | 15,92 |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 121,29 |
| 3,26 | 5,04 | 22,03 | 146,96 | 995 | Пюре картофельное | 150 | 29,64 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 21,66 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,00 |
| 2,55 | 0,99 | 14,55 | 77,70 | 1148 | Хлеб ржаной | 30 | 3,00 |
| 8,22 | 8,94 | 9,54 | 148,92 | 806,45 | Маффин красный бархат® | 60 | 21,26 |
| 0 | 0 | 11,18 | 60,00 | 854,01 | Чай с шиповником | 200 | 4,74 |
| 46,72 | 32,08 | 127,12 | 812,36 | | | | 220,51 |
| Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 230,94р ШУ РП | | | | | | | |
| 5,87 | 5,53 | 21,42 | 156,25 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 23,90 |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 152,96 |
| 3,91 | 6,05 | 26,44 | 176,35 | 995 | Пюре картофельное | 180 | 43,07 |
| 0,20 | 0 | 6,50 | 26,80 | 14539,27 | Чай с сахаром @ | 200 | 2,01 |
| 5,35 | 2,25 | 41,65 | 142,00 | 897 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,00 |
| 2,13 | 0,83 | 12,13 | 64,75 | 1148 | Хлеб ржаной | 25 | 3,00 |
| 42,00 | 25,89 | 108,13 | 620,43 | | | | 230,94 |
| Меню от 12л (суп) Екатеринбург 54р ШУ род плата | | | | | | | |
| 5,87 | 5,53 | 21,42 | 156,25 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 54,00 |
| 5,87 | 5,53 | 21,42 | 156,25 | | | | 54,00 |
| Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ | | | | | | | |
| 4,70 | 4,42 | 17,14 | 125,00 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 200 | 18,36 |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 139,84 |
| 3,26 | 5,04 | 22,03 | 146,96 | 995 | Пюре картофельное | 150 | 34,18 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 24,97 |
| 3,21 | 1,35 | 24,99 | 85,20 | 897 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,46 |
| 2,55 | 0,99 | 14,55 | 77,70 | 1148 | Хлеб ржаной | 30 | 3,46 |
| 38,50 | 23,14 | 106,41 | 603,44 | | | | 224,27 |
| Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ | | | | | | | |
| 5,87 | 5,53 | 21,42 | 156,25 | 139,19 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 25,64 |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 156,34 |
| 3,91 | 6,05 | 26,44 | 176,35 | 995 | Пюре картофельное | 180 | 45,85 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 27,91 |
| 5,35 | 2,25 | 41,65 | 142,00 | 897 | Хлеб пшеничный | 50 | 6,44 |
| 2,13 | 0,83 | 12,13 | 64,75 | 1148 | Хлеб ржаной | 25 | 3,22 |
| 42,04 | 25,98 | 129,33 | 707,93 | | | | 265,40 |
| Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата | | | | | | | |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 115,37 |
| 3,91 | 6,05 | 26,44 | 176,35 | 995 | Пюре картофельное | 180 | 33,84 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 20,60 |
| 5,35 | 2,25 | 41,65 | 142,00 | 897 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,75 |
| 2,13 | 0,83 | 12,13 | 64,75 | 1148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,38 |
| 36,17 | 20,46 | 107,91 | 551,68 | | | | 176,94 |
| Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ | | | | | | | |
| 24,54 | 11,24 | 0 | 54,28 | 1229,1 | Рыба, запеченная с сыром. | 100 | 115,37 |
| 3,91 | 6,05 | 26,44 | 176,35 | 995 | Пюре картофельное | 180 | 33,84 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 20,60 |
| 5,35 | 2,25 | 41,65 | 142,00 | 897 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,75 |
| 2,13 | 0,83 | 12,13 | 64,75 | 1148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,38 |
| 36,17 | 20,46 | 107,91 | 551,68 | | | | 176,94 |
| Меню от 12л (вариативное) Екатеринбург 200р ШУ | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------|------------------------------|-----|---------------|
| 13,99 | 12,31 | 2,33 | 126,41 | 1436,1 | Митболы из птицы | 100 | 48,66 |
| 4,53 | 13,48 | 36,44 | 285,58 | 927,09 | Картофель по-деревенски, 150 | 180 | 32,86 |
| 12,55 | 37,34 | 5,98 | 331,80 | 1050,15 | Бефстроганов @ 100 | 100 | 77,68 |
| 6,22 | 10,84 | 35,96 | 266,23 | 1011,15 | Спагетти отварные 150 | 180 | 14,98 |
| 0,24 | 0,10 | 27,70 | 114,30 | 1242 | Морс ягодный | 200 | 19,18 |
| 5,35 | 2,25 | 41,65 | 142,00 | 897 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,43 |
| 2,13 | 0,83 | 12,13 | 64,75 | 1148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,21 |
| 45,00 | 77,13 | 162,18 | 1 331,07 | | | | 200,00 |
| Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата | | | | | | | |
| 8,22 | 8,94 | 9,54 | 148,92 | 806,45 | Маффин красный бархат® | 60 | 54,00 |
| 8,22 | 8,94 | 9,54 | 148,92 | | | | 54,00 |

Технолог:

