



Е.А.Широканова

на 21 октября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р							
9,43	17,87	15,65	208,85	1025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	150	80,52
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200	15
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100	35
2,25	0,87	15,42	93,00	693	Батон	30	10
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
8,25	10,78	81,84	447,70	1141	Печенье детское	110	21,48
0	0	16,00	53,80	14539,27	Чай с сахаром	200	15,00
22,94	30,91	168,42	987,90				180,00
Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ							
9,43	17,87	15,65	208,85	1025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	150	86,52
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200	15
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100	35
2,25	0,87	15,42	93,00	693	Батон	30	10
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
4,70	4,43	13,18	130,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200	55
1,30	0,16	2,81	25,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	4,43
3,30	6,26	5,85	150,11	1026,06	Котлета куриная	90	100
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20	5
6,34	4,33	30,95	218,45	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,84
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
3,21	1,35	13,05	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
37,05	38,95	179,94	1 245,01				373,79
Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ							
9,43	17,87	15,65	208,85	1025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	150	86,52
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200	15
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100	35
2,25	0,87	15,42	93,00	693	Батон	30	10
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
14,69	20,13	70,58	486,40				149,52
Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ							
12,57	23,82	20,86	278,46	1025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	200	112,94
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200	15
0,48	0,48	11,76	56,40	976	Яблоки свежие	120	35
3,00	1,16	20,56	124,00	693	Батон	40	10
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	4,00
5,88	5,54	16,48	162,89	139	Суп картофельный с бобовыми	250	63,4
1,94	0,24	4,21	37,50	943	Гренки из пшеничного хлеба	15	5
3,30	6,26	5,85	150,11	1026,06	Котлета куриная	90	125
0,42	1,52	2,02	23,72	600,01	Соус сметанный с томатом	30	5
7,61	5,20	37,14	262,14	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	45
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
4,28	1,80	17,40	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	4
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
45,33	48,29	208,17	1 475,90				442,34
Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата							
3,30	6,26	5,85	150,11	1026,06	Котлета куриная	90	115
0,42	1,52	2,02	23,72	600,01	Соус сметанный с томатом	30	5
7,61	5,20	37,14	262,14	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	34,94
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
4,28	1,80	17,40	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	4
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
18,84	16,06	104,58	679,10				176,94
Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ							
3,30	6,26	5,85	150,11	1026,06	Котлета куриная	90	115
0,42	1,52	2,02	23,72	600,01	Соус сметанный с томатом	30	5
7,61	5,20	37,14	262,14	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	34,94
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
4,28	1,80	17,40	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	4
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
18,84	16,06	104,58	679,10				176,94
Меню 7-11л (ГПД с булочкой) Екатеринбург ШУ							
4,70	4,43	13,18	130,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200	43,00
1,30	0,16	2,81	25,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,00
11,83	7,62	3,24	211,79	1024,13	Котлета куриная	90	95,51
3,57	5,76	37,74	217,03	512	Рис припущенный	150	25
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
3,21	1,35	13,05	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	2,5
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	2,5
8,25	10,78	81,84	447,70	1141	Печенье детское	110	20
0	0	16,00	53,80	14539,27	Чай с сахаром	200	15
36,09	31,37	210,04	1 304,55				220,51
Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ							

5,88	5,54	16,48	162,89	139	Суп картофельный с бобовыми	250	63,4
1,94	0,24	4,21	37,50	943	Гренки из пшеничного хлеба	15	5
3,30	6,26	5,85	150,11	1026,06	Котлета куриная	90	125
0,42	1,52	2,02	23,72	600,01	Соус сметанный с томатом	30	5
7,61	5,20	37,14	262,14	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	45
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
4,28	1,80	17,40	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	4
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
26,67	21,83	125,27	879,49				265,40
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ							
4,70	4,43	13,18	130,31	139	Суп картофельный с бобовыми	200	55
1,30	0,16	2,81	25,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	4,43
3,30	6,26	5,85	150,11	1026,06	Котлета куриная	90	100
0,28	1,02	1,35	15,82	600,01	Соус сметанный с томатом	20	5
6,34	4,33	30,95	218,45	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,84
0,68	0,28	27,62	68,62	705	Напиток из плодов шиповника	200	15
3,21	1,35	13,05	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
22,37	18,82	109,36	758,61				224,27
Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата							
8,25	10,78	27,62	68,62	1141	Печенье детское	110	54,00
8,25	10,78	81,84	447,70				54,00

Технолог:

