



Е.А.Широканова

на 1 октября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л завтрак 176,94р Екатеринбург ШУ род плата							
15,55	12,87	15,99	310,00	661	Котлета Домашняя	100	98,94
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	30
1,20	0	125,45	96,00	1804	Напиток Золотой шар	200	15
0,48	0,48	11,76	88,00	976	Яблоки свежие	120	27
4,28	1,80	17,40	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	3
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
35,25	23,28	243,49	1 010,02				176,94
Меню от 12л завтрак 176,94 Екатеринбург ШУ							
15,55	12,87	15,99	310,00	661	Котлета Домашняя	100	98,94
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	30
1,20	0	125,45	96,00	1804	Напиток Золотой шар	200	15
0,48	0,48	11,76	88,00	976	Яблоки свежие	120	27
4,28	1,80	17,40	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	3
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржаной	30	3
35,25	23,28	243,49	1 010,02				176,94
Меню 7-11л (ГПД) Екатеринбург ШУ род плата 180р							
5,05	6,55	21,59	166,06	850	Каша овсяная Геркулес молочная	150	20,15
3,19	3,80	0	36,30	97	Сыр (порциями)	10	15,05
8,37	7,50	13,82	130,33	1559,04	Запеканка из творога	100	76,97
0,02	0,02	3,28	13,53	1142,03	Джем порционный	20	14,45
0,10	0,04	15,70	64,25	971	Чай ягодный	200	15
1,50	0,87	12,50	78,23	693	Батон	30	7,9
8,25	10,78	81,84	447,70	1141	Печенье детское	110	21,48
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	15,00
26,48	29,56	159,90	996,40				180,00
Меню 7-11л Двухразовое питание 373,79 Екатеринбург ШУ							
5,05	6,55	21,59	217,8	850	Каша овсяная Геркулес молочная	150	20,15
3,19	3,80	0	36,3	97	Сыр (порциями)	10	15,05
8,37	7,50	13,82	180,3	1559,04	Запеканка из творога	100	76,97
0,02	0,02	3,28	13,5	1142,03	Джем порционный	20	14,45
0,10	0,04	15,70	64,3	971	Чай ягодный	200	15
1,50	0,87	12,50	78,2	693	Батон	30	7,9
4,58	4,80	10,94	104,34	181,07	Суп Норвежский с рыбой	200	51,02
14,00	11,58	14,39	279,00	661	Котлета Домашняя	90	95
9,32	5,95	48,62	284,60	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	30
1,20	0	125,45	96,00	1804	Напиток Золотой шар	200	15
0,40	0,40	9,80	73,33	976	Яблоки свежие	100	27,25
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
53,50	43,85	303,69	1 476,27				373,79
Меню 7-11л (завтрак) Екатеринбург 149,52р ШУ							
5,05	6,55	21,59	217,8	850	Каша овсяная Геркулес молочная	150	20,15
3,19	3,80	0	36,3	97	Сыр (порциями)	10	15,05
8,37	7,50	13,82	180,3	1559,04	Запеканка из творога	100	76,97
0,02	0,02	3,28	13,5	1142,03	Джем порционный	20	14,45
0,10	0,04	15,70	64,3	971	Чай ягодный	200	15
1,50	0,87	12,50	78,2	693	Батон	30	7,9
18,23	18,78	66,88	488,70				149,52
Меню от 12л Двухразовое питание Екатеринбург 442,34 ШУ							
7,74	10,04	33,11	307	850	Каша овсяная Геркулес молочная	230	30,43
3,19	3,80	0	36,3	97	Сыр (порциями)	10	15,04
8,37	7,50	13,82	180,3	1559,04	Запеканка из творога	100	91,16
0,02	0,02	3,28	13,5	1142,03	Джем порционный	20	16,36
0,10	0,04	15,70	64,3	971	Чай ягодный	200	15
2,00	1,16	16,66	78,2	693	Батон	40	8,95
5,73	6,00	13,68	130,42	181,07	Суп Норвежский с рыбой	250	60,4
15,55	12,87	15,99	310,00	661	Котлета Домашняя	100	115
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	35
1,20	0	125,45	96,00	1804	Напиток Золотой шар	200	15
0,48	0,48	11,76	88,00	976	Яблоки свежие	120	33
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
62,40	51,84	339,74	1 743,78				442,34
Меню от 12л обед Екатеринбург 265,4р ШУ							
5,73	6,00	13,68	130,42	181,07	Суп Норвежский с рыбой	250	60,4
15,55	12,87	15,99	310,00	661	Котлета Домашняя	100	115
11,19	7,14	58,35	341,52	998	Каша гречневая рассыпчатая	180	35
1,20	0	125,45	96,00	1804	Напиток Золотой шар	200	15
0,48	0,48	11,76	88,00	976	Яблоки свежие	120	33
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
40,98	29,27	257,17	1 140,45				265,40
Меню 7-11л (обед) Екатеринбург 224,27р ШУ							

4,58	4,80	10,94	104,34	181,07	Суп Норвежский с рыбой	200	51,02
14,00	11,58	14,39	279,00	661	Котлета Домашняя	90	95
9,32	5,95	48,62	284,60	998	Каша гречневая рассыпчатая	150	30
1,20	0	125,45	96,00	1804	Напиток Золотой шар	200	15
0,40	0,40	9,80	73,33	976	Яблоки свежие	100	27,25
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
35,27	25,07	236,80	987,57				224,27
Меню от 12л (вып) Екатеринбург ШУ род плата							
8,25	10,78	81,84	447,70	1141	Печенье детское	110	54,00
8,25	10,78	81,84	447,70				54,00

Технолог:

