ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

5 ноября 2026 г. Директор /Крошка О.С./

Меню для обучающихся (7-11лет)

Сборник рецептур	*№ технол.карты*	*Наименование блюд*	Выход	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2012	237	Запеканка из творога со сгущ.молоком	170	24,80	17,10	44,30	350,00
2020	54-4	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90
2008	1	Бутерброд с маслом	30	1,30	10,00	9,00	132,00
2022	2	Яблоко свежее	180	0,70	0,60	17,80	79,20
		итого:	*550,00*	*28,40*	*28,80*	*79,80*	*612,10*
		Обед					
2008	20	Салат из солёных огурцов с луком	60	1,60	3,00	1,50	40,20
2011	99	Суп из овощей с мясом и зеленью	211	7,90	6,90	8,80	132,90
2008	229/364	Рыба ,тушённая в томате с овощами	100	10,90	4,80	4,10	103,00
2008	335	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
2008	442	Сок фруктовый	200	0,80	0,20	19,80	86,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	40	2,60	0,40	17,00	81,60
2020	122	Печенье витаминизированное	40	2,30	2,90	22,30	125,10
		итого:	*801,00*	*29,20*	*23,60*	*93,80*	*709,80*
		Ужин					
2008	254	Сосиски отварные	100	11,20	24,40	0,40	266,00
2008	324	Каша гречневая вязкая	150	2,20	4,40	25,50	150,00
2008	434	Молоко	200	6,1	5,30	10,10	113,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,30	0,20	8,50	40,80
		итого:	*470,00*	*20,80*	*34,30*	*44,50*	*569,80*
		ИТОГО	1821	***78,40***	***86,70***	***218,10***	***1 891,70***

ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

5 ноября 2026 г.

Директор /Крошка О.С./

Меню для обучающихся (12-18лет)

Сборник рецептур	*№ технол.карты*	*Наименование блюд*	Выход	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2012	237	Запеканка из творога со сгущ.молоком	170	24,80	17,10	24,30	350,00
2020	54-4	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90
2014	1	Бутерброд с маслом	40	1,60	13,40	12,00	176,00
2022	2	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,00
		итого:	***610***	***28,8***	***32,4***	***64,6***	***664,9***
		Обед					
2008	20	Салат из солёных огурцов с луком	100	2,70	5,10	2,60	67,00
2011	99	Суп из овощей с мясом и зеленью	261	9,70	8,90	11,30	170,70
2008	231	Рыба ,тушённая в томате с овощами	100	10,90	4,80	4,10	103,00
2008	335	Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,30	169,00
2008	442	Сок фруктовый	200	0,80	0,20	19,80	86,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,20	0,50	21,30	102,00
2020	122	Печенье витаминизированное	40	2,30	2,90	22,30	125,10
		итого:	***931***	***33,3***	***28,9***	***105,7***	***822,8***
		Ужин					
2008	254	Сосиски отварные	100	11,20	24,40	0,40	266,00
2008	324	Каша гречневая вязкая	180	2,60	5,30	30,60	180,00
2008	434	Молоко	200	6,10	5,30	10,10	113,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,20	0,50	21,30	102,00
		итого:	***530***	***23,1***	***35,5***	***62,4***	***661,0***
		ИТОГО		***85,20***	***96,80***	***232,70***	***2 148,70***