ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

6 ноября 2026 г.

Меню для обучающихся (7-11лет)

Сборник рецептур	*№ технол.карты*	*Наименование блюд*	Выход	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2008	210	Макароны с сыром	150	7,10	13,90	27,10	281,00
2020	54-3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	-	6,70	27,90
2020	4	Бутерброд с яйцом варёным	50	6,30	4,10	14,50	117,50
УСП	96	Банан свежий	200	3,00	1,00	42,00	192,00
		итого:	***607***	***16,70***	***19,00***	***90,30***	***618,40***
		Обед					
2008	51	Винегрет овощной	60	0,80	6,10	4,00	73,80
2022	48	Бульон с птицей и гренками	200/15/20	8,00	1,60	16,40	112,70
2008	307/371	Птица отварная. Соус	100	16,7	20,70	6,50	197,00
2008	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
2022	8	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	6,80	27,10
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,2	0,50	21,30	102,00
		итого:	***795***	***32,4***	***35,2***	***87,8***	***715,6***
		Ужин					
2012	39	Запеканка картофельная с мясом	210	10,50	15,10	35,11	346,85
2008	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,30	0,20	8,50	40,80
		итого:	***430***	***12,8***	***15,5***	***63,4***	***473,7***
		ИТОГО		**61,90**	**69,70**	**241,51**	**1807,65**

ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

6 ноября 2026 г.

Меню для обучающихся (12-18лет)

Сборник рецептур	*№ технол. карты*	*Наименование блюд*	Выход	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2008	210	Макароны с сыром	200	9,40	21,20	36,10	375,00
2020	4	Бутерброд с яйцом варёным	60	6,90	4,90	17,40	141,10
2020	54-3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	-	6,70	27,90
УСП	96	Банан свежий	200	3,00	1,00	42,00	192,00
		итого:	*667*	*19,6*	*27,1*	*102,2*	*736,0*
		Обед					
2008	51	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	103,00
2022	48	Бульон с птицей и гренками	285	9,66	1,93	19,80	136,00
2008	307/371	Птица отварная. Соус	100	18,6	14,20	3,60	234,00
2008	325	Рис отварной	180	4,40	7,62	39,00	243,60
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
		итого:	*915*	*38,1*	*34,6*	*110,1*	*904,6*
		Ужин					
2012	39	Запеканка картофельная с мясом	210	10,50	15,10	35,11	346,85
2020	181	Напиток лимонный	200	0,11	-	7,30	32,30
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,20	0,50	21,30	102,00
		итого:	*460*	*13,8*	*15,6*	*63,7*	*481,2*
		ИТОГО		**71,47**	**77,25**	**276,01**	**2121,75**