ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

10 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	45	Пудинг из творога(запечённый)	150	17,50	11,60	27,40	279,00
2020	54-8	Какао со сгущённым молоком	200	3,50	3,40	22,30	133,40
2008	1	Бутерброд с маслом	30	1,30	10,00	9,00	132,00
2022	6	Мандарин свежий	150	1,20	0,30	11,20	57,00
		итого:	***530***	***23,5***	***25,3***	***69,9***	***601,4***
		Обед					
2008	22	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,20	2,00	65,00
2012	81	Суп картофельный с горохом, мясом и гренками	200/10/20	5,99	4,50	23,30	156,60
2012	277	Гуляш из отварного мяса	100	11,50	15,43	6,15	212,10
2008	324	Каша гречневая вязкая	150	2,20	4,40	25,50	150,00
2008	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,30	20,20	86,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	40	2,6	0,40	17,00	81,60
2022	1	Батон обогащ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		итого:	***810***	***26,19***	***32,13***	***109,55***	***829,90***
		Ужин					
2008	235	Рыба,запечённая с картофелем по-русски	240	11,80	15,90	25,00	306,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,30	0,20	8,50	40,80
2020	122	Вафли	30	2,30	2,90	16,70	93,80
		итого:	***490***	***15,5***	***19,0***	***56,8***	***467,1***
		ИТОГО	1830	***65,19***	***76,43***	***236,25***	***1 898,40***

ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

10 ноября 2026 г.

Меню для обучающихся (12-18лет)

Сборник рецептур	*№ технол.карты*	*Наименование блюд*	*Выход*	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2011	235	Пудинг из творога(запечённый)	150	17,50	11,60	27,40	279,00
2020	54-8	Какао со сгущённым молоком	200	3,50	3,40	22,30	133,40
2008	1	Бутерброд с маслом	40	1,60	13,40	12,00	176,00
2022	6	Свежий мандарин	180	1,40	0,40	13,40	68,40
		итого:	***570***	***24,0***	***28,80***	***75,1***	***656,8***
		Обед					
2008	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,30	109,00
2012	81	Суп картофельный с горохом, мясом и гренками	270	7,35	4,80	25,20	169,20
2012	277	Гуляш из отварного мяса	100	11,40	15,43	6,15	212,10
2008	324	Каша гречневая вязкая	180	2,60	5,30	30,60	180,00
2008	442	Сок яблочный	200	1,00	0,30	20,20	86,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,20	0,50	21,30	102,00
2022	1	Батон обогащ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6
2020	122	Вафли	30	2,30	2,90	16,70	93,80
		итого:	***960***	***31,2***	***40,3***	***138,9***	***1030,7***
		Ужин					
2008	235	Рыба,запечённая с картофелем по-русски	240	11,80	15,90	25,00	306,00
2012	392	Чай с сахаром	200	0,10	-	6,60	26,50
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,20	0,50	21,30	102,00
		итого:	***490***	***15,1***	***16,4***	***52,9***	***434,5***
		ИТОГО		***99,20***	***85,53***	***266,85***	***2 122,00***