ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

22 октября 2026 г.

Меню для обучающихся (7-11лет)

Сборник рецептур	*№ технол.карты*	*Наименование блюд*	*Выход*	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2008	214/1	Омлет натуральный. Кукуруза консервированная	170	18,10	17,00	18,00	268,00
2020	54-4	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90
2008	3	Бутерброд с ветчиной	50	7,00	10,50	10,00	165,70
2020	10	Сливы	150	1,20	0,50	14,40	73,50
		итого:	***570***	***27,90***	***29,10***	***51,10***	***558,10***
		Обед					
2008	40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,10	4,60	50,00
2012	82	Суп картофельный с вермишелью ,мясом и зеленью	211	4,20	5,20	6,60	118,00
2020	229/364	Рыба (филе)припущенная.соус	100	9,70	2,80	3,20	77,00
2008	335	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
2008	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	86,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,2	0,50	21,30	102,00
2022	122	Печенье витаминизированное	30	2,30	2,90	16,70	93,80
2022	1	Батон обогащ.	30	2,3	0,9	15,4	78,6
		итого:	***831***	***26,76***	***21,00***	***107,90***	***746,40***
		Ужин					
2008	254	Сосиски отварные	100	11,2	24,40	0,4	266
2016	548	Ризотто с овощами	150	3,17	12,06	31,67	226,00
2022	99	Компот из заморож.ягод	200	0,50	0,20	13,20	53,90
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	20	1,3	0,20	8,50	40,80
		итого:	***470***	***16,17***	***36,86***	***53,77***	***586,70***
		ИТОГО	1871	***70,83***	***86,96***	***212,77***	***1 891,20***

ГАОУ СОШ № 577

Утверждаю

Директор /Крошка О.С./

22 октября 2026 г.

Меню для обучающихся (12-18лет)

Сборник рецептур	*№ технол. карты*	*Наименование блюд*	*Выход*	*Белки,г*	*Жиры,г*	*Углеводы,г*	*Энерг.цен.*
		Завтрак					
2008	214/1	Омлет натуральный. Кукуруза консервированная	170	18,10	17,00	18,00	268,00
2020	54-4	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90
2008	3	Бутерброд с ветчиной	50	7	10,5	10	165,7
2020	10	Сливы	150	1,20	0,50	14,40	73,50
		итого:	***570,00***	***27,90***	***29,10***	***51,10***	***558,10***
		Обед					
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00
2012	82	Суп картофельный с вермишелью ,мясом и зеленью	261	5,25	6,40	8,25	147,00
2020	229/364	Рыба (филе)припущенная.соус	100	9,70	2,80	3,20	77,00
2008	335	Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,30	169,20
2008	442	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	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	Печенье витаминизированное	40	2,3	2,9	22,3	125,1
		итого:	***961,00***	***29,05***	***25,30***	***122,25***	***867,90***
		Ужин					
2008	254	Сосиски отварные	100	11,2	24,4	0,4	266
2016	548	Ризотто с овощами	150	3,17	12,06	31,67	226,00
2022	21	Хлеб ржано-пшеничный обогащ.	50	3,2	0,50	21,30	102,00
2020	99	Компот из заморож.ягод	200	0,50	0,20	13,20	53,90
		итого:	***500,00***	***18,07***	***37,16***	***66,57***	***647,90***
		ИТОГО		***75,02***	***91,56***	***239,92***	***2073,90***