



Ежедневное меню учащихся 12-18

dd October 2025 г

Наименование	Выход,	Техноло	№	Белки	Жиры	Угле-	Энер-
	г					воды,	
				Всего	Всего	Всего	
		ги- ческая и	рецепту ры или техноло	г	г	г	гети- ческая цен-
7 день							
Комплексный обед							
Огурец солёный	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паэлья с курицей	300	ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67
Батон нарезной	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Йогурт фруктовый,	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи	1245			41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за день:				41,20	47,91	185,71	1310,17

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню учащихся 12-18

13 сентября 2025 г

Наименование	Выход,	Техноло	№	Белки	Жиры	Угле-	Энер-
	г					воды,	
				Всего	Всего	Всего	
		ги- ческая и	рецепту ры или техноло	г	г	г	гетиче- ская цен-
8 день							
Комплексный обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с	250/20	2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40
Тефтели мясные в соусе	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая	200	ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86
Батон нарезной	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Молоко м.д.ж. 2,5% в	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1400			43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за день:				43,55	46,34	197,45	1333,70

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню учащихся 12-18

14 сентября 2025 г

Наименование	Выход,	Техноло	№	Белки	Жиры	Угле-	Энер-						
	г							ги-	рецепту	Всего	Всего	Всего	гети-
								ческая	ры или				
		и	техноло	г	г	г	цен-						
9 день													
Комплексный обед													
Салат из свёклы отварной	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66						
Суп из овощей с курицей	250/15/10	2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10						
Печень по-строгановски	120	ТТК	9.40	10,70	12,13	6,36	194,30						
Булгур с овощами	200	2024	192 н	6,80	3,60	42,70	238,66						
Батон нарезной	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Хлеб ржано-пшеничный	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00						
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80						
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00						
Йогурт фруктовый, м.д.ж.	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00						
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60						
Итого за прием пищи:	1265			42,50	37,80	202,97	1333,12						
Всего за день:				42,50	37,80	202,97	1333,12						

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню учащихся 12-18

15 сентября

2025 г

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
10 день							
Комплексный обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Воршты с капустой,	250/15/1	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста "Болоньезе" по-	300	ТТК	9.41	11,31	15,15	41,85	296,35
Ватон пармезанной	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77

Зав. производством _____

Калькулятор _____



Согласовано

ГБОУ СОШ № 573

Директор И.В. Назарова

Ежедневное меню учащихся 12-18

26 сентября

2025 г

Наименование	Выход,	Техноло ги- ческая и	№ рецепту ры или техноло	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-
	г						
				Всего г	Всего г	Всего г	
11 день							
Комплексный обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с	250/10	2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40
Жаркое по-домашнему со	300	ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71
Батон нарезной	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж.	100	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Итого за прием пищи:	1205			38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за день:				38,45	35,94	178,73	1179,91

Зав.производством _____

Калькулятор _____