

Утверждаю



Директор школы:

Л.А.Машникова

« 09» марта 2022 г.

*Примерное двухнедельное меню  
(обеда для учащихся, посещающих ГПД) МБОУ «Чулковская СОШ»  
для учащихся 1-4 классы*

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность(к калорий)	
1-ый день	Обед	297	Каша «Дружба» молочная	200	6,20	8,60	42,7	284,30
		691	Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,6
		ТК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
		701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,25</b>	<b>17,94</b>	<b>112,87</b>	<b>690,4</b>
2-ой	Обед							
		110	Борщ с курицей	250	6,04	5,9	20,8	155,07

день		639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		002	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,38</b>	<b>6,8</b>	<b>60,96</b>	<b>328,27</b>
3-ий день	<i>Обед</i>							
		438	Омлет	200/5	18,99	28,32	13,51	345,90
		685	Чай с лимоном	200	0,175	0,015	20,49	86,88
		ТК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
		42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,105</b>	<b>35,135</b>	<b>49,4</b>	<b>584,58</b>
4-ый день	<i>Обед</i>							
		139	Суп гороховый с курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		648	Кисель из концентратов	200	0,31	-	39,40	160,00
		002	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,40	79,0
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,1</b>	<b>6,18</b>	<b>71,13</b>	<b>373,75</b>
5-ый день	<i>Обед</i>							
		302	Каша рисовая молочная	200	4,89	6,88	36,85	230,19
		639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		ТК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
			<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>7,23</b>	<b>7,78</b>	<b>77,01</b>	<b>403,39</b>

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность(к калорий)
6-ой день	<i>Обед</i>	4	Оладьи с повидлом	200	5,63	8	72,4	314,28
		691	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,60
		001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
		42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,23</b>	<b>16,97</b>	<b>112,94</b>	<b>605,18</b>

7-ой день	Обед							
		124	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	250	4,14	6,13	22,48	163,73
		002	Хлеб ржаной	30	2,30	0,9	15,40	79,0
		685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,05	61,83
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>6,64</b>	<b>7,03</b>	<b>52,93</b>	<b>304,56</b>
8-ой день	Обед							
		148	Суп - лапша с курицей	250	2,38	5,07	12,99	117,00
		648	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,40	160,00
		002	Хлеб ржаной	30	2,30	0,9	15,40	79,00
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>4,99</b>	<b>5,97</b>	<b>67,79</b>	<b>356</b>
9-ый день	Обед							
		139	Свекольник с курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		002	Хлеб ржаной	30	2,30	0,9	15,40	79,0
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>7,83</b>	<b>6,18</b>	<b>56,49</b>	<b>307,95</b>
10-ый день	Обед							
		4	Каша манная молочная	200	2,65	1,87	20,5	267,85
		691	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,60
		ТК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
		701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>11,86</b>	<b>10,34</b>	<b>89,04</b>	<b>655,95</b>		

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность(к
-----	-------------------------	--------------------	-------------	-------	------	--------------	------------------------------

								калорий)
<b>11-ый день</b>	<b>Обед</b>							
		297	Каша «Дружба» молочная	200	6,20	8,60	42,7	284,30
		691	Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,6
		ТК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
		701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,25</b>	<b>17,94</b>	<b>112,87</b>	<b>690,4</b>
<b>12-ой день</b>	<b>Обед</b>							
		110	Борщ с курицей	250	6,04	5,9	20,8	155,07
		639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		002	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
			<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,38</b>	<b>6,8</b>	<b>60,96</b>	<b>328,27</b>
<b>13-ий день</b>	<b>Обед</b>							
		438	Омлет	200/5	18,99	28,32	13,51	345,90
		685	Чай с лимоном	200	0,175	0,015	20,49	86,88
		ТК	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79,0
		42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
			<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,105</b>	<b>35,135</b>	<b>49,4</b>	<b>584,58</b>
<b>14-ый день</b>	<b>Обед</b>							
		139	Суп гороховый с курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		648	Кисель из концентратов	200	0,31	-	39,40	160,00
		002	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,40	79,0
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>8,1</b>	<b>6,18</b>	<b>71,13</b>	<b>373,75</b>		
		<b>Всего за 14 дней:</b>	<b>6600</b>	<b>166,72</b>	<b>168,6</b>	<b>967,91</b>	<b>6183,64</b>	
		<i>Среднее значение за день</i>	<i>471,43</i>	<i>11,9</i>	<i>12,75</i>	<i>69,14</i>	<i>468,39</i>	