

Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»
Шаповал С.В.

1 день 1-4кл

	Технол карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
котлета	171	50	10,68	11,72	5,74	176,75
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	6,3	107,22
Каша гречневая	165	150	4,2	1,1	21,3	110,
Салат из свежей капусты	457	150	1,6	2,9	9,6	37
какао	151	200	1,4	2,0	22,4	116,0
ИТОГО		600	22,5	21,75	82,64	680,77

Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»
Шаповал С В

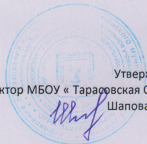


2 день 1-4кл

	Технол карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Омлет	237	150	11,1	11,4	1,8	154,4
Хлеб		50	3,07	1,07	6,3	107,22
Зеленый горошек		40	2,2	0,1	7,0	34,5
Кофейный напиток	294	200	1,40	0,5	22,4	116,0
Банан		200		0,0	15,16	110,0
ИТОГО		640	17,77	13,07	42,26	523,02

сс

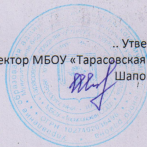
Утверждаю
Директор МБОУ «Тараровская СОШ»
Шаповал С В



3 день 1-4кл

	Технол.карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Рагу овощное	124	200	1,6	2,5	7,1	57,8
Курица отварная	20	70	23,1	1,9	0,8	112,1
Хлеб		50	3,07	1,07	6,3	107,22
кисель	257	200	0,0	0,0	27,0	106,0
печенье		50	0,34	5,8	24,1	147,1
ИТОГО		570	2811	1127	65,2	530,22

.. Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»
Шаповал С,В



4 день

	Технологич. Карта №	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Рыба припущенная с овощами	154	120	14,52	8,03	7,51	160,79
Картофельное пюре;	694	160	3,06	4,80	20,45	137,25
Компот из с/ф	349	200	0,04	,000	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	6,3	107,22
вафли		100	3,3	39,5	51,3	373,0
ИТОГО		630	23,99	53,4	110,32	872,46

Утверждаю
Директор МБОУ «Тараровская СОШ»
Шаповал С в



5день 1-4кл

	Тех.карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша геркулесов	100	205	6,33	8,90	29,49	207,38
Чай с сахаром лимоном	176	200/15	0,2	0,00	14,0	70,33
Хлеб с сыром		50/10	5,37	4,07	6,3	143,22
ГРУША		290,	0,06	0,0	15,18	70,19
Масло сливочное с булкой		10/40	0,1	8,20	0,08	75,3
ИТОГО		790,	12,06	21,19	58,95	566,42

6 день 1-4

Утверждаю
Директор МБОУ «Тараговская СОШ»
Шаповал С.В.



	Технол карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
котлета	171	50	10,68	11,72	5,74	176,75
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	6,3	107,22
Каша гороховая	165	150	9,3	1,2	24,3	135,0
Салат из моркови со сметаной	612	100	1,6	1,3	6,5	43,1
какао	151	200	1,4	2,0	22,4	116,0
Зефир		100	1,2	0,1	80,0	300,0
ИТОГО		650	27,25	17,39	145,24	878,07

Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»

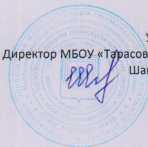
Жуниев Т.Г.

Жуниев Т.Г.

7 день 1-4кл

день	Технол карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Запеканка из творога со сгущенным молоком и яблоком	237	150/40/200	20,6	8,76	49,62	389,60
хлеб		50	3,07	1,07	6,3	107,22
Кофейный напиток	382	200	3,52	1,72	25,49	145,2
ИТОГО		640	27,39	11,55	80,41	642,02

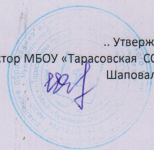
Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»
Шаповал С. В.,



8день 1-4кл

	Технол. Карта №	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макароны отварные	204	150	4,79	4,59	30,62	211,7
Мясо тушеное		50/15	8,11	11,11	0,06	237,24
кисель	382	200	1,6	2,0	3,8	147,0
Хлеб		50	3,07	1,07	6,3	107,22
Свекла отварная	428	50	0,9	0,0	5,4	25,0
йогурт		90	4,1	1,5	5,9	57,0
ИТОГО		605	22,57	20,27	52,08	785,23

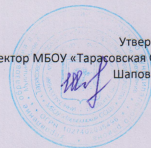
.. Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»
Шаповал С.В.



9 день 1-4

	Технологич. Карта №	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Котлета рыбная	154	120	14,52	8,03	7,51	160,79
Рис отварной	694	120	6,3	4,4	65,1	331,0
Компот из с/ф	349	200	0,04	,000	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	6,3	107,22
вафли		100	3,3	39,5	51,3	373,0
ИТОГО		590,0	27,62	53,4	110,32	872,46

Утверждаю
Директор МБОУ «Тарасовская СОШ»
Шаповал С в



10 день 1-4кл

	Тех.карта№	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша Дружба	100	205	6,33	8,90	29,49	207,38
Чай с сахаром лимоном	176	200/15	0,2	0,00	14,0	70,33
Хлеб с сыром		50/10	5,37	4,07	6,3	143,22
апельсин		200,	0,06	0,0	15,18	70,19
Масло сливочное с булкой		10/40	0,1	8,20	0,08	75,3
ИТОГО		740,	12,06	21,19	58,95	566,42