УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат»
О.А. Кочеткова

1.04. 2024Г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	содержание витаминов микроэлементов С, мг	Mg,мг	Ca,мг	Fe,мг
	Завтрак									
Стр 58 табл 2	Яйцо	1шт/40г	12,7	11,5	0,7	157	0	12	55	2,5
Стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	0,190	8,9	7,7	119	7	15	40,1	0,7
рец 24 стр 139	Каша пшеничная	210	63	8,6	34,9	245				
Стр 122 табл 5	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	130			4	
Стр 138 Табл 6	Батон пшен	100	8,0	1,0	49,1	238	0	34	23,0	2
544	Какао	200	4,6	1,6	27,3	160	1,3			
	II Завтрак									
	Сок фрукт	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14,0	2,8
8	Бутер с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25	0,23	9,63	11,7	0,35
	Обед									
306	Суп гороховый	300	7,5	6,56	31,0	205,9	32,2	40,32	35,34	34,2
450	цыпленок жаренный	100	24	18,3	0,1	261	0	22	44	1,9
255	каша гречневая рассып с масл	150/5	4,5	5,1	21,9	151,5	0	73,5	18	2,4
555	Салат из капусты	140	2,24	10,7	5,86	125	28,4	33,6	108	2,52
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297		70,5	43,5	5,85
229	Напиток лимонный	200	0	0	24,2	94				
	Полдник									
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	28	240	0,2
	Ужин									
214	суфле мясное	110	27,8	10,7	3,9	224				
662	макароны отв с томатом	250	10,2	10	52,8	350				
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25,0	0,05	40	5,5
табл 24	Огурец свеж	100	0,7	0,1	1,9	11	7	14	17	0,5
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56		6	12	0,8
	II Ужин									
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3425	207,2	131	476,8	3729	93	595	1021	67,5