



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

30.01.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал
	Завтрак					
270	Сырники	150/20	26,2	19,6	33	413
364	Суп молочный рисовый	300	5	6,2	19	152
Стр 122 табл 5	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99,2
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	0,5	24	119
630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,4	87
	Итого	735	36,7	39	93,6	870
	II Завтрак					
644	Молоко кип	200	5,8	5	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4	0,5	24	119
	Итого	250	9,8	5,5	155,8	1258
	Обед					
297	Рассольник Ленинградский	300	2,48	5,07	10,51	96,63
427	Котлета говяж	75	19,5	26	27,6	426
стр 139 рец 124	Каша пшеничная	200/10	63	8,6	34,9	245
стр 566 табл 24	Икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119
Стр 144 табл 6	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	29,7	148,5
Стр 144 табл 6	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,9	25,05	130,5
Стр 214 табл 11	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
	Итого	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Полдник					
Стр 184 табл 9	Яблоко свежее	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Ужин					
стр 538 табл 21	Рыба хек отварной	75	14,3	1,8	0	74
946	Картофельное пюре	250	9,0	12	47,4	271,3
555	Салат из квашенной капусты	140	2,24	10,7	5,86	125
Стр 144 табл 6	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	29,7	148,5
Стр 144 табл 6	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,9	25,05	130,5
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
	Итого	815	35,6	26,3	122	805
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Итого	200	5,8	5	8	106
	Итого за день	2385	186,7	119	437,5	3384