



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

О.А. Кочеткова

01.02.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
	<b>Завтрак</b>					
203	Запеканка творож со сметаной	150/20	26,4	6,3	21,3	252
25	Суп молочный с макаронами	300	8,7	9,3	28,2	234
Стр 122Табл 5	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
544	Какао с молоком	200	4,6	1,6	27,3	160
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>44,4</b>	<b>24,9</b>	<b>101,4</b>	<b>830</b>
	<b>II Завтрак</b>					
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>5,5</b>	<b>34,1</b>	<b>227</b>
	<b>Обед</b>					
306	Суп картофельный с бобовыми	300	7,5	6,56	31,0	205,9
883	Цыпленок отварной	100	35	15	1,4	269
661a	Макароны отв. с маслом слив.	250	10,3	10	54	355
стр 503 табл 24	Огурец соленый	60	0,48	0	1,01	7,8
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 яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>64,2</b>	<b>33,6</b>	<b>162,4</b>	<b>1209</b>
	<b>Полдник</b>					
Стр 184 таб 9	Яблоко	250	1,0	1,0	4,5	117,5
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,5</b>	<b>117,5</b>
	<b>Ужин</b>					
482	Капуста тушеная	250	5,75	7,62	28,5	199,3
стр 540 табл 21	Хек отварной	75	14,3	1,8	0	74
537	Рис отварной рассып. с масл сл	200/7	4,51	11,28	49,93	330,16
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	200/15	0,2	-	14	56
	<b>Итого</b>	<b>897</b>	<b>34,6</b>	<b>22,5</b>	<b>147,2</b>	<b>938,5</b>
	<b>II Ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3387</b>	<b>160</b>	<b>92,5</b>	<b>458</b>	<b>3428</b>