



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

О.А. Кочеткова

03.02.25г.

| № рецепта | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | Калорий-ность Ккал |
|-----------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 284 | Омлет | 110 | 11,97 | 15,5 | 6,39 | 213,04 |
| стр 566 табл 24 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 0,9 | 7,8 | 119 |
| 255 | Каша гречневая рассып | 150/5 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151,5 |
| Стр 122 табл 5 | Масло сливочное | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,2 | 130 |
| Стр 138 табл 6 | Батон пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 24,5 | 119 |
| 628 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56 |
| | Итого | 650 | 23,3 | 36,5 | 74,8 | 788,5 |
| | II Завтрак | | | | | |
| 644 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Стр 138 табл 6 | Батон пшеничный | 50 | 4,6 | 0,5 | 24,5 | 119 |
| | Итого | 250 | 10,4 | 5,5 | 34,1 | 227 |
| | Обед | | | | | |
| 306 | Суп картофель с бобовыми | 300 | 7,5 | 6,56 | 31,0 | 205,9 |
| 449 | Плов из птицы | 300 | 19,5 | 26 | 21,63 | 426 |
| 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 |
| 588 | Компот с/ф | 200 | 0,6 | 0 | 35,4 | 140 |
| | Итого | 1010 | 37,9 | 34,3 | 143,8 | 1059 |
| | Полдник | | | | | |
| 74 | Кисель молочный | 200 | 5,2 | 6 | 36,8 | 220 |
| | Итого | 200 | 5,2 | 6 | 36,8 | 220 |
| | Ужин | | | | | |
| 430 | Картофельная Запеканка с мясом | 243 | 19,5 | 26 | 27,63 | 426 |
| 305 | Салат из квашенной капусты | 100 | 0,8 | 4,9 | 1,6 | 59 |
| стр 152 таб 7 | зеленый горошек конс | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 |
| 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 184 табл 9 | Апельсин | 250 | 2,3 | 0,5 | 20,2 | 107 |
| стр 214 таб 11 | Сок фрукт. | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| | Итого | 1043 | 36,6 | 33,6 | 130,9 | 1003 |
| | II Ужин | | | | | |
| 645 | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106 |
| | Итого | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106 |
| | Итого за день | 3353 | 119,3 | 121 | 427,6 | 3403,5 |