

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



02.04 2024 Г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход Г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	содержание витаминов и микроэлементов			
							С, мг	Mg, мг	Ca, мг	Fe, мг
	Завтрак									
364	Суп молочн. гречневый	300	6	6,6	19	160	1,3	16,16	122,7	0,18
203	запеканка творожная со сметаной	150/20	26,4	6,3	21,3	252	0,5	35	170	0,8
Стр 122 табл 5	Масло сливочн	15	0,12	10,9	0,2	99,2	0,03		3,6	
Стр 138 табл 6	Батон пшен	100	8	1	49	238	7	33	23	4
Стр 358 рец 637	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,4		34	
	II Завтрак									
стр 212 табл. 11	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	80	22	36	0,6
	Обед									
98 стр 125	Суп картофельный	300	3,0	3,0	24,6	141				
423	тефтели мясные	173	12,72	15	15,9	247,5	1,55	0,105	36	1,35
стр 562 табл 24	кукуруза консерв	75	3	0,1	16	90	12	36	30	4
стр 152 табл 7	зеленый горошек конц	75	2,32	0,15	4,9	30	7,5	15,8	15	0,52
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297		0,12	43,5	5,85
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	8	0,08	40	0,4
	Полдник									
стр 186 табл 9	банан	250	3,75	1,25	52	240	25	103	20	1,8
	Ужин									
208	Суфле рыбное минтай	100	19	8	3,5	168				
946	Картофельное пюре	250	9,0	12	47,4	271,3			36	
Стр 566 Табл 24	Икра кабачковая	100	1,8	8,9	7,7	119	7	15	40,1	0,7
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
628	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		6	12	0,8
	II Ужин									
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3208	126,8	84	484	3215	152	311	936	24,2