

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

3.04.2024г

№ 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
<b>Завтрак</b>										
стр 74	Сосиска отварная	100	10,4	20	0,8	224		16	24	1,8
Стр 139 рец 124	Каша пшеничная	210	63	8,6	34,9	245				
табл24 стр566	икра кабачковая	100	1,9	0,9	7,8	119	7	15	40	0,7
Стр 122 Табл 5	Масло слив	15	0,12	10,9	0,2	99,2			3,6	0,03
Стр 138 табл 6	Батон пш	100	8	1	48	238	7	34	23	
637	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,4	0	34	0
<b>II завтрак</b>										
стр 212 табл.11	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	80	22	36	0,6
<b>Обед</b>										
278	Борщ укр	300	2,98	6,22	24,6	150	30,68	29,96	40,3	1,33
Стр 365 рец 479	Сельдь сол с луком	100	9	14,2	3,6	178				
946	Картофельн. пюре	250	9	12	47,4	271,3			36	
422	Икра свек.	100	2,3	7,4	13,1	129	6,6	18	39	6,6
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297		70,5	43,5	5,85
585	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	26,4	108	2,6		10	0,6
<b>Полдник</b>										
стр 186 табл9	банан	250	3,75	1,25	52	240	25	103	20	1,8
<b>Ужин</b>										
828	Плов с говяд	250	20,06	28,93	51,9	548,47				
табл24 стр564	Огурец соленый	100	0,68	0,1	3,4	16	14,8	10	25	0,1
629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	2,4	14,2	0,36
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
<b>II ужин</b>										
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3197	162	122	518	3621	178,3	350	663	23