

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

04.03.25г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Калорий- ность Ккал
	Завтрак					
364	Суп молочный рисовый	300	5	6,2	19	152
203	Запеканка творожная	150/20	26,4	6,3	21,3	252
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,	0,5	24,5	119
стр 122 табл 5	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99,2
544	Какао	200	4,	42,6	27,3	160
	Итого	735	39,5	28.5	92,3	782
	II Завтрак					
644	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108
Стр 138 табл 6	Батон пшеничный	50	4,6	0,5	24,5	119
	Итого	250	9.8	5,5	34,1	227
	Обед					
370	Щи с квашеной капустой	300	2,1	5,1	11,4	102
460	Лапшевник с мясом	260	32,9	19	52,6	514
стр 152 табл 7	Зеленый горошек	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 114 рец 82	Напиток яблочный	200	0	0	26,4	100
	Итого	1010	48	26.0	152	1035
	Полдник					
стр 214 табл 11	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
стр 186 табл 9	Банан	250	3,75	1,25	52	240
	Итого	450	4,75	1,45	72	332
	Ужин					
305	рыба скумбрия припущенная	100	18	13,2	0	191
946	Картоф. пюре	250	9,0	12	47,4	271,3
24	Огурец сол	60	0,48	0	99,9	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
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56
	Итого	775	37,6	27	216	805
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	Итого	200	5,8	5.0	8,0	106
	Итого за день	3420	145.5	93,5	574	3287