


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

17.09.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Калорий- ность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>39,5</b>	<b>28.5</b>	<b>92,3</b>	<b>782</b>
	<b>II Завтрак</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9.8</b>	<b>5,5</b>	<b>34,1</b>	<b>227</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>48</b>	<b>26.0</b>	<b>152</b>	<b>1035</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>4,75</b>	<b>1,45</b>	<b>72</b>	<b>332</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>37,6</b>	<b>27</b>	<b>216</b>	<b>805</b>
	<b>II Ужин</b>					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5.0</b>	<b>8,0</b>	<b>106</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3420</b>	<b>145.5</b>	<b>93,5</b>	<b>574</b>	<b>3287</b>