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

12.04.24г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорий-ность Ккал
	Завтрак					
Стр 58 табл 2	Яйцо отварное	40	12,7	11,3	0,7	157
255	Каша гречневая	150/5	4,5	5,1	21,9	151,5
Стр 566 табл 24	Икра кабачковая конс	100	1,9	0,9	7,8	119
Стр122 табл 5	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2
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	580	23,5	32.3	69.2	735
	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
208	Суфле рыбное минтай	100	19	8	3,5	168
946	Картофельное пюре	250	9,0	12	47,4	271,3
стр 152 табл 7	Зеленый горошек	100	3,2	0,2	6,6	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
588	Компот сухофрукты	200	0,6	0	35,4	140
	Итого	1100	44	27	159	1000
	Полдник					
Стр 214 табл 11	Сок ябл	200	1,0	0,2	20,2	92
8	Бутерброд с сыром	35	4.94	8.46	7.29	127.5
	Итого	235	5,9	8,7	27,5	220
	Ужин					
450	Цыпленок тушеный	100	24	18,3	0,1	261
стр 139 рец 124	Каша пшенная с маслом сливоч	200/10	5,6	6,8	33,6	218
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
555	Салат из квашеной капусты	140	2,24	10,7	5,86	125
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5
	Итого	1050	43	38.6	134	1063
	II Ужин					
645	Кефир	200	5,8	5,0	8	106
	Итого	200	5,8	5,0	8	106
	Итого за день	3415	132	117	43	3351