



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

16.04.24г.

| № 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 |