



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

28.03.2024 г

№ рецепта	Наименование Блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	содержание витаминов и микроэлементов			
							С, мг	Мг, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак										
364	Суп мол. с крупой манной	300	5,2	6,2	17,2	146				
203	Запеканка творожная	150/20	26,4	6,3	21,3	252	0,5	35	170	0,3
Стр 122 табл 5	Масло слив	20	0,2	14,4	0,2	130			4	
Стр 138 табл 6	Батон пшен	100	8,0	1,0	49,1	238		34	23,0	2,0
643	Какао	200	4,6	4,6	27,3	160	1,3			
II Завтрак										
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	28	240	0,2
Обед										
370	щи с квашеной	300	2,1	5.1	11,4	102				
427	Котлеты мясные	75	19,5	26	27,6	426				
Таб24 ст.566	Икра овощная	100	0,95	0.45	3,9	59,5				
124стр139	каша ячневая	150	4,2	5,8	30,6	192	0	24	48	0,8
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297	0	70,5	43,5	5,85
291	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,4	110				
Полдник										
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	2,4	14,2	0,36
8	Бутерброд с повидлом	65	1,31	3,78	20,35	118,9				
Ужин										
394	Жаркое по Домашнему	300	19,5	12	33,3	324				
Т6 стр144	Горошек зеленый	100	3,1	0,2	6,5	40				
Стр 144 табл 6	Хлеб пшеничный	150	9	1,8	50,1	261				
629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0.02	15,2	62				
	Бананы	250	3.75	1,25	52	240				
II Ужин										
645	Кефир	200	5,8	5,0	8	106	1,4	28	240	0,2
Итого										
		3430	130,6	101,5	483,6	3434				