

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ РО «Гаганрогский педагогический лицей-интернат»

О.А. Кочеткова

29.03.2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	содержание витаминов микроэлементов			
							С, мг	Mg,мг	Ca,мг	Fe,мг
	<b>Завтрак</b>									
	каша ячневая	210	4,2	5,8	30,6	192	0	24	48	0,8
	Яйцо отварное	1шт/4 0гр	12,7	11,5	0,7	157	0	12	55	2,5
Стр152 т7	Зеленый горошек конс.	100	3,1	0,2	6,5	40	10	21	20	0,7
Стр 122 табл.5	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	130			4,8	0,04
Стр 138 табл. 6	Батон	100	8,0	1,0	49,1	238		34	23	2,0
544	Какао	200	4,6	1,6	27,3	160	1,3			
	<b>II завтрак</b>									
8	Бутерброд с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25	0,23	9,63	11,7	0,35
644	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	2,6	28	240	0,2
	<b>Обед</b>									
304	Суп рисовый	300	3,63	3,9	22	124,9	19	31,87	17,84	1,04
305	Скумбрия припущенная	100	18,0	13,2	0	191	1,2	50	40	1,7
482	Капуста тушеная	250	5,75	7,62	28,05	199,3	42,6	0,08	145	2,0
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297	0	70,5	43,5	5,85
588	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	35,4	140	5,4	4,0	12	0,8
	<b>Полдник</b>									
Стр 186 табл 9	мандарин	250	3,75	1,25	52,5	240	25,0	0,125	20	1,5
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	8,0	0,08	40	0,4
	<b>Ужин</b>									
883	Цыпленок отварной	100	35	15	1,4	269	1,9	25,0	4	2,1
946	Пюре карт.	250	9,0	12,0	47,4	271,3			43,5	
422	Икра морковная	100	2,2	7,5	11,5	123	3,8	34	27	0,6
Стр 144 табл 6	Хлеб пшен	100	6,6	1,2	33,4	174	0	47	35,0	3,9
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56		6	12	0,8
	<b>II Ужин</b>									
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	28	240	0,2
	<b>Итого</b>	3305	155,5	116,8	473,4	3477	147	425,1	1095	124,9