

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

30.03 24г.

№ рецепта	Наименование Блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	Содержание витаминов микроэлементов			
							С, мг	Mg,мг	Ca,мг	Fe,мг
Завтрак										
364	Суп мол. с крупой манной	300	5,2	6,2	17,2	146	1,3	16,16	122,72	0,18
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										
283	щи со щавлем	400	7,42	18,58	16,3	236,6				
423	тефтели мясные с рисом	115	8,51	10	10,6	165	1,035	0,07	24	0,9
482	капуста тушеная	150	3,5	4,3	16,8	119,6	25,6	0,48	87	1,2
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	кисель яблочный	200				160				
Стр 186 табл 9	банан	250	3,75	1,25	52	240	25,0	103	20	1,8
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 повилом	65	1,31	3,78	20,35	118,9	0,11	3,55	7,03	0,45
Ужин										
214	суфле	110	27,8	10,7	3,9	224				
	огурец	100	0,8	0,1	1,9	14	10	14	23	0,6
946	Картоф пюре	250	9,0	12,0	47,4	271,3			36	
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
422	Икра овощная	100	2,2	7,5	11,5	123	3,8	34	27	0,6
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56,0		6	12	0,8
II Ужин										
645	Кефир	200	5,8	5,0	8	106	1,4	28	240	0,2
Итого		3845	155,5	131	568	3960	81,6	403	1181	26