



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

31.03. 2024 г

№ 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									
661a	Макароны отварные	150	6,2	6,0	32	213	0	0,8	12	7,8
	Яйцо отварное	1шт/4 0гр	12,7	11,5	0,7	157	0	12	55	2,5
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			
	II завтрак									
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
	Обед									
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
Стр152 т7	Зеленый горошек конс.	100	3,1	0,2	6,5	40	10	21	20	0,7
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
	Полдник									
Стр 186 табл 9	Банан	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
	Ужин									
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
	II Ужин									
645	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3245	157,5	117	474,8	3498	147	401,9	1059,4	34,7