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

18 сентября 2023

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорий-ность Ккал	содержание витаминов микроэлементов С, мг	Mg,мг	Ca,мг	Fe,мг
	Завтрак									
Стр 58 табл 2	Яйцо	1шт/40г	12,7	11,5	0,7	157	0	12	55	2,5
Стр 256 Рец 307	Икра кабачковая СВ	100	1,3	5,4	9,1	90	7	15	40,1	0,7
Стр 139 рец 124	Каша пшенос маслом слив	210	5,6	6,8	33,6	218	0	42	28	1,4
Стр 122 табл 5	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	130			4	
Стр 138 Табл 6	Батон пшен	100	8,0	1,0	49,1	238	0	34	23,0	2
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	56		6	12	0,8
	II Завтрак									
	Сок фрукт	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14,0	2,8
8	Бутер с сыром	35	4,94	8,46	7,29	127,25	0,23	9,63	11,7	0,35
	Обед									
Стр 125 рец 98	Суп картофельный	300	3	3	24,6	141				
449	Плов с птицей	300	19,5	26,0	21,63	426	14,95	68,25	61,75	
стр 563 табл 24	огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,9	14				
Стр 144 табл 6	Хлеб ржан	150	9,9	1,8	59,4	297		70,5	43,5	5,85
229	Напиток лимонный	200	0	0	24,2	94				
	Полдник									
644	Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	108	2,6	28	240	0,2
	Ужин									
460	Лапшевник с мясом	260	32,9	19	52,6	514				
Стр 184 табл 9	Яблоко	250	1,0	1,0	24,5	117,5	25,0	0,05	40	5,5
Стр 564 табл 24	Помидор свеж	100	1,1	0,2	3,8	24	25	0,04	14	0,89
Стр 144 табл 6	Хлеб пш	150	12	1,5	72,3	354		0,24	34,5	3
544	Какао	200	4,6	1,6	27,3	160	1,3			
	II Ужин									
645	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	28	240	0,2
	Итого	3330	130,7	111,9	463,9	3463	110	347	969	29