Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	14.03.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша овсяная на молоке	200		7,63	5	46,2	260,3
	Гор.напиток		Какао	200		0,53		9,87	41,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9
			Масло сливочное (порциями)	10		0,1	7,2	0,13	65,72
			Итого за прием пищи:	460	40				484,52
Обед	Салат		Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	69,19
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,95	5,95	9,12	97,83
	2ое блюдо		Бефстроганов из говядины	90		15,45	15,44	5,03	220,88
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	Хлеб		Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	140,28
	Гор. напиток		Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
	Фрукты		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
Полдник			Итого за прием пищи:	640	72				849,8
	Гор.блюдо		Творожная запеканка со сгущенкой	150/20		21	17	34,3	374,2
	Гор.напиток		Чай	180		0,53		9,87	41,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9
			Итого за прием пищи:	180	39,8				532,7
			Итого за весь день:	1280					1867,02