Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	15.03.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Суп гречневый молочный	200		6,6	8,4	24,2	195,2
	Гор.напиток		Какао	180		4,8	4,2	18,4	128,4
	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:	440	40				506,22
Обед	Салат		Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	2,6	41,57
	1 блюдо		Суп крестьянский с рисом	200		1,74	4,95	11,7	98,31
	2 блюдо		Биточки из курицы	90		9,29	8,81	7,06	144,69
	Гарнир		Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,74
	Хлеб		Хлеб пшеничный	70		3,95	0,5	24,15	116,9
	Гор. напиток		Компот из вишни,180/10	180		0,14	0,04	13,88	56,44
	Фрукты		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
Полдник			Итого за прием пищи:	850	72				634,05
	Гор.блюдо		Яйцо отварное	150		6	5,5	0,3	78
			Икра кабачковая	50		1,01	4,85	5,39	69,26
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200		0,53		9,87	41,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9
	Кондит изделие		Печенье	35		2,5	3,93	24,9	145,9
			Итого за прием пищи:	400	39,8				451,66
			Итого за весь день:	1690					1591,93