


 Утверждаю
 Директор ГБОУ ЦО «Эрудит»
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	29.03.2022
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		Капуста квашеная	60		1,08	0,06	2,6	11,4
	1 блюдо		Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	2ое блюдо		Гуляш из говядины	90		14,77	12,3	3,14	182,34
	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:	840	72				764,1
	Гор.блюдо		Булочка с кунжутом	60		5,7	2,52	35,7	192
	Гор.напиток		Чай с лимоном	180		0,53		9,87	41,6
			Итого за прием пищи:	240	39,8				233,6
			Итого за весь день:	1540					1482,22