Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	04.03.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша рисовая на молоке	200		8,25	5,55	46,53	266
	Гор.напиток		Чай с лимоном	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				490,22
Обед	Салат		Салат из отварной моркови с сыром	60		2,18	4,61	3,31	63,45
	1 блюдо		Суп из овощей со сметаной,200/5	205		1,43	3,95	8,66	75,91
	2 блюдо		Хек запеченный с соусом томатным,90/30	120		12,09	5,61	8,46	132,69
	Гарнир		Картофельное пюре	150		3,27	4,71	22,03	143,59
	Хлеб		Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	140,28
	Гор. напиток		Компот из свежих яблок,180/10	180		0,14	0,14	13,51	55,86
	Фрукт		Апельсин	100		0,9	0,2	8,1	43
Полдник			Итого за прием пищи:	875	72				548,33
	Гор.блюдо		Омлет	150		14,72	20,7	2,88	256,68
			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
			Итого за прием пищи:	400	39,8				484,44
			Итого за весь день:	1735					1038,55