

						Утверждаю Директор ГБОУ ЦО «Эрудит» Э.Х.Фидарова		
Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп			ень	06.04.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Бе	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша "Дружба" на молоке	180			43,3	270,54
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200			9,87	41,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15
			Масло сливочное ( порциями)	10		0,1	7,2	0,13
			Итого за прием пищи:	440	40			494,76
Обед	Салат		Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,73	3,06	3,68
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23
	2 блюдо		Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30		9,43	10,64	8,53
	Гарнир		Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	70		3,95	0,5	24,15
	Гор. напиток		Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51
Полдник			Итого за прием пищи:	660	72			684,04
	Гор.блюдо		Пирог с картофелем и сыром	100		21,2	9,3	33,1
	Гор.напиток		Кисель	200		0,24	0,12	35,76
			Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15
			Итого за прием пищи:	300	39,8			558,78
		Итого за весь день:	1400				1737,58	

