



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

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	12.01.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша "Дружба" на молоке	180		6,1	8,2	43,3	270,54
	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:	440	40				494,76
Обед	Салат		Салат из свеклы с соленым огурцом	60		0,73	3,06	3,68	45,18
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	200		4,39	4,22	13,23	108,46
	2 блюдо		Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30		9,43	10,64	8,53	167,6
	Гарнир		Макароны отварные	150		6,2	4,58	42,3	235,22
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	70		3,95	0,5	24,15	116,9
	Гор. напиток		Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	13,51	55,86
	Фрукт		Апельсин	100		0,9	0,2	8,1	43
		Итого за прием пищи:	760	72				684,04	
Полдник	Гор.блюдо		Пирог с картофелем и сыром	100		21,2	9,3	33,1	296,8
	Гор.напиток		Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08
			Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9
			Итого за прием пищи:	300	39,8				558,78
			Итого за весь день:	1500					1737,58