



Утверждаю  
Директор ГБОУ ЦО Эрудит  
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	13.01.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша пшеничная на молоке	200		4,1	4,3	19,8	136,9
	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				361,12
Обед	Салат		Салат морковный	60		0,78	3,06	4,14	47,22
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной,200/5	205		1,53	4,88	9,94	89,8
	2 блюдо		Куриное филе запеченное с соусом томатным ,90/30	120		17,56	9,45	5,08	175,61
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	193,04
	Хлеб бел.		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
		Итого за прием пищи:	875	72				774,53	
Полдник	Гор.блюдо		Рожки с сыром	180		9,74	13,4	28,5	273,56
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200		0,53		9,87	41,6
			Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9
			Итого за прием пищи:	380	39,8				432,06
			Итого за весь день:	1715					1567,71