Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	13.04.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена			Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша пшеничная на молоке	200			4,3	19,8	136,9
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200				9,87	41,6
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50			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
	1 блюдо		Суп из овощей со сметаной,200/5	205		1,43	3,95	8,66	75,91
	2 блюдо		Биточки из говядины	90		9,89	10,64	8,53	169,44
	Гарнир		Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,74
	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:	785	72				645,95
	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		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	116,9
			Итого за прием пищи:	380	39,8				432,06
			Итого за весь день:	1625					1439,13