

Утверждаю
 Директор ГБОУ ЦО Эрудит
 Э.Х. Фидарова

| Школа | ГБОУ "ЦО «Эрудит» | | | Отд./корп | | | | День | 14.01.2022 |
|------------|-------------------|----------------------|--|-----------|------|-------|------|----------|------------|
| 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 бел. | | 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 |
| | | Итого за прием пищи: | 875 | 72 | | | | 548,33 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | 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 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 | |