

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	



Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	17.01.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	
Завтрак	Гор.блюдо		Суп гречневый молочный	200		6,6	8,4	24,2	195,2	
	Гор.напиток		Какао	180		4,8	4,2	18,4	128,4	
	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					506,22
Обед	Салат		Салат из свеклы с сыром	60		3,02	6,39	3,96	85,43	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной,200/5	205		1,95	5,95	9,12	97,83	
	2 блюдо		Плов с курицей	240		19,11	19,56	40,69	415,24	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	70		3,95	0,5	24,15	116,9	
	Гор. напиток		Компот из вишни,180/10	180		0,14	0,04	13,88	56,44	
	Фрукты		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
		Итого за прием пищи:	855	72					816,24	
Полдник										
	Гор.блюдо		Яйцо отварное	150		6	5,5	0,3	78	
			Икра кабачковая	50		1,01	4,85	5,39	69,26	
	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:	400	39,8					305,76
			Итого за весь день:	1695						1628,22