

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



Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп			День	18.04.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Углеводы	Ккалории	
Завтрак	Гор.блюдо		Каша рисовая на молоке	200			46,53	266	
	Гор.напиток		Какао	200			9,87	41,6	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	
			Масло сливочное (порциями)	10		0,1	7,2	0,13	
			Итого за прием пищи:	460	40				490,22
Обед	Салат		Винегрет овощной	60		0,91	5,11	4,89	
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5		1,95	5,95	9,12	
	2ое блюдо		Бефстроганов из говядины	90		15,45	15,44	5,03	
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	
	Гор. напиток		Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	
Полдник			Итого за прием пищи:	540	72				805,4
	Гор.блюдо		Омлет	150		14,72	20,7	2,88	
			Икра кабачковая	50		1,01	4,85	5,39	
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200		0,53		9,87	
			Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	
			Итого за прием пищи:	250	39,8				484,44
			Итого за весь день:	1250					1780,06