

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 |