



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

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	19.01.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак	Гор.блюдо		Каша пшеничная на молоке	200		4,1	4,3	19,8	136,9
	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				361,12
Обед	Салат		Салат витаминный /2вариант/	60		1,26	3,08	4,46	50,6
	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
		Итого за прием пищи:	845	72				696,55	
Полдник	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:	1685					1489,73