

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



Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп			День	19.04.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена		Углеводы	Ккалории	
Завтрак	Гор.блюдо		Каша пшеничная на молоке	200			29	214	
	Гор.напиток		Кофейный напиток	180			18,6	107	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	50			24,15	116,9	
			Масло сливочное (порциями)	10		0,1	7,2	0,13	65,72
			Итого за прием пищи:	440	40				503,62
	1 блюдо		Суп крестьянский с рисом	200		1,74	4,95	11,7	98,31
	2 блюдо		Биточки из курицы	90		9,29	8,81	7,06	144,69
	Гарнир		Рагу овощное	150		2,89	5,38	17,94	131,74
	Хлеб		Хлеб пшеничный	70		3,95	0,5	24,15	116,9
	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:	790	72				620,22	
Полдник									
	Мучное изд		Булочка с кунжутом	150		4,9	2,26	29,09	156,12
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200		0,53		9,87	41,6
			Итого за прием пищи:	350	39,8				197,72
		Итого за весь день:	1580					1321,56	