



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

| Школа | ГБОУ "ЦО «Эрудит» | | | Отд./корп | | | | День | 21.01.2022 |
|------------|-------------------|----------------------|--|-----------|------|-------|------|----------|------------|
| 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 | | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной,200/5 | 205 | | 1,53 | 4,88 | 9,94 | 89,8 |
| | 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 | | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 |
| | Гор. напиток | | Компот из вишни, 180/10 | 180 | | 0,14 | 0,04 | 13,88 | 56,44 |
| | Фрукт | | Яблоко | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | | Итого за прием пищи: | 815 | 72 | | | | 562,8 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Мучное изделие | | Булочка с яблоком | 100 | | 4 | 12 | 28 | 235 |
| | Гор.напиток | | Чай с лимоном | 200 | | 0,53 | | 9,87 | 41,6 |
| | | | Итого за прием пищи: | 300 | 39,8 | | | | 276,6 |
| | | | Итого за весь день: | 1575 | | | | | 1053,02 |