

Утверждаю  
 Директор ГБОУ ЦО Эрудит  
 Э.Х.Фидарова



Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп			День	21.04.2022	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Бел.	Углеводы	Ккалории	
Завтрак	Гор.блюдо		Каша рисовая на молоке	200			46,53	266	
	Гор.напиток		Чай с лимоном	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	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной,200/5	205		1,53	4,88	9,94	
	2 блюдо		Куриное филе запеченное с соусом томатным ,90/30	120		17,56	9,45	5,08	
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150		4,35	6,32	29,69	
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	
	Гор. напиток		Компот из сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	
	Фрукты		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	
Полдник			Итого за прием пищи:	815	72				727,31
	Гор.блюдо		Макароны отварные с маслом	150		5,1	7,5	28,5	
			Икра из кабачков	50		0,505	2,425	2,695	
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200		0,53		9,87	
			Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	
			Итого за прием пищи:	400	39,8				395,03
			Итого за весь день:	1675					1612,56