Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	25.02.2022
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
Полдник			Итого за прием пищи:	815	72				562,8
	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	40				276,6
			Итого за весь день:	1575					1053,02