

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



| Школа | ГБОУ "ЦО «Эрудит» | | | Отд./корп | | | Дата | | |
|------------|-------------------|--------|-----------------------------|-----------|------|-------|------|----------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
| Завтрак | Гор.блюдо | | Каша овсяная на молоке | 200 | | | | 46,2 | 260,3 |
| | Гор.напиток | | Какао | 200 | | | | 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 | | | | 484,52 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | | Суп картофельный с фасолью | 200 | | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 108,46 |
| | 2ое блюдо | | Гуляш из говядины | 90 | | 14,77 | 12,3 | 3,14 | 182,34 |
| | Гарнир | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 4,35 | 6,32 | 29,69 | 193,04 |
| | 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 |
| Полдник | | | Итого за прием пищи: | 780 | 72 | | | | 752,7 |
| | | | | | | | | | |
| | Гор.блюдо | | Булочка с кунжутом | 60 | | 5,7 | 2,52 | 35,7 | 192 |
| | Гор.напиток | | Сок натуральный с трубочкой | 200 | | 0,13 | 0,23 | 24,49 | 412 |
| | | | Итого за прием пищи: | 260 | 39,8 | | | | 604 |
| | | | Итого за весь день: | 1500 | | | | | 1841,22 |