

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