Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х.Фидарова

Школа	ГБОУ "ЦО «Эрудит»			Отд./корп				День	29.04.2022
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	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	116,9
			Масло сливочное (порциями)	10		0,1	7,2	0,13	65,72
			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	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 сухофруктов	180		0,4	0,02	20,6	84,18
	Фрукт		Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	44,4
Полдник			Итого за прием пищи:	815	72				590,54
	Мучное изделие		Булочка с джемом	100		6,8	5	60,2	313
	Гор.напиток		Чай с лимоном	200		0,53		9,87	41,6
			Итого за прием пищи:	300	39,8				354,6
			Итого за весь день:	1575					1435,36