

Школа

МБОУ «МБОУ Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

19.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		93	Каша молочная геркулесовая вязкая	300		198,66	4,79	7,72	27,31
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		5	Сыр порционно	20		72,00	4,60	5,80	-
		1	Масло сливочное	15		74,08	0,05	8,25	0,08
			<b>Всего:</b>	<b>605</b>	<b>62,23</b>	<b>549,24</b>	<b>15,36</b>	<b>22,33</b>	<b>71,47</b>
Завтрак 2		216,02	Компот из свежзамороженной ягоды	200		82,40	0,15	0,06	21,06
		310,01	Чоко-пай	60		258,00	2,60	10,80	37,80
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>42,00</b>	<b>340,40</b>	<b>2,75</b>	<b>10,86</b>	<b>58,86</b>
Обед		41,01	Икра кабачковая консервированная	60		70,00	1,12	5,24	4,53
		57	Рассольник на мясном бульоне	310		145,00	3,00	6,00	20,00
		173,03	Тефтели мясные с рисом	220		384,00	27,00	19,00	25,00
		226	Картофельное пюре	100		80,10	1,60	3,80	12,70
		210	Компот из сухофруктов	200		87,00	0,33	-	21,66
		299,01	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			<b>Всего:</b>	<b>990</b>	<b>130,00</b>	<b>1 004,10</b>	<b>40,65</b>	<b>34,84</b>	<b>132,49</b>
Полдник		112,02	Сырники с молоком сгущенным	185		531,00	25,10	33,07	58,05
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			<b>Всего:</b>	<b>385</b>	<b>74,00</b>	<b>568,90</b>	<b>25,70</b>	<b>33,07</b>	<b>68,11</b>
Ужин		108	Макароны с сыром	200		312,00	9,00	11,00	43,00
		0,021	Помидоры в с/соку	80		10,40	0,88	0,10	0,08
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		299,01	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			<b>Всего:</b>	<b>580</b>	<b>70,00</b>	<b>598,30</b>	<b>18,08</b>	<b>11,90</b>	<b>101,74</b>
Ужин 2		194	Молоко	200		116,00	5,60	6,40	9,40
		485	Булочка «К чаю»	50		50,17	13,00	1,33	5,95
			<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>27,00</b>	<b>166,17</b>	<b>18,60</b>	<b>7,73</b>	<b>15,35</b>