

Школа

МБОУ «МБОУ Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

20.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		93	Каша молочная манная	250		173,60	3,75	4,61	28,92
		363	Яйцо отварное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		1	Масло сливочное	15		74,08	0,05	8,25	0,08
			Всего:	575	58,76	515,18	14,82	18,02	73,38
Завтрак 2		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		310,01	Чоко-пай	60		258,00	2,60	10,80	37,80
			Всего:	260	40,00	295,90	3,20	10,80	47,86
Обед		6	Салат из морской капусты	35		50,20	0,50	4,55	3,50
		65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		174,00	4,00	5,10	29,30
		171,01	Печень по-строгановски с кашей гречневой	250		306,00	12,40	15,80	31,70
		210	Компот из сухофруктов	200		87,00	0,33	-	21,66
		299,01	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			Всего:	835	114,94	855,20	24,83	26,25	134,76
Полдник		34	Винигрет овощной	130		152,59	1,75	11,98	11,60
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		Всего:	400	41,00	357,09	7,67	12,54	55,68	
Ужин		35	Окорочк куриный запеченный в духовом шкафу	150		290,62	28,72	31,14	1,22
		128	Картофель и овощи тушеные в соусе	200		259,05	4,10	13,20	32,10
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		299,1	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			Всего:	650	109,97	825,57	41,02	45,14	91,98
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
			Всего:	250	27,00	166,17	18,60	7,73	15,35