

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
			<b>Всего:</b>	<b>575</b>	<b>58,76</b>	<b>515,18</b>	<b>14,82</b>	<b>18,02</b>	<b>73,38</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>40,00</b>	<b>295,90</b>	<b>3,20</b>	<b>10,80</b>	<b>47,86</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>835</b>	<b>114,94</b>	<b>855,20</b>	<b>24,83</b>	<b>26,25</b>	<b>134,76</b>
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
		<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>41,00</b>	<b>357,09</b>	<b>7,67</b>	<b>12,54</b>	<b>55,68</b>	
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
			<b>Всего:</b>	<b>650</b>	<b>109,97</b>	<b>825,57</b>	<b>41,02</b>	<b>45,14</b>	<b>91,98</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>