

Школа

МБОУ «МБОУ Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

21.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		272	Каша ячневая с молоком	250		171,40	3,17	5,41	28,50
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		207	Компот из консервированных фруктов	200		59,00	0,40	-	43,40
		331,01	Шоколад молочный	40		214,00	3,08	11,88	23,76
			Всего:	760	103,40	648,90	12,57	17,85	139,74
Завтрак 2		308	Какао с молоком	200		169,82	6,20	6,40	22,36
		330	Вафли	60		177,00	1,20	2,32	38,92
			Всего:	260	28,72	346,82	7,40	8,72	61,28
Обед		292,01	Салат из консервированной кукурузы	30		17,40	0,66	0,12	19,07
		76,02	Суп рыбный из консервов	250		123,22	2,91	3,68	38,05
		179	Запеканка картофельная с мясом(политая маслом)	300		382,82	15,58	18,04	21,66
		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:	880	139,00	848,44	27,08	22,64	149,04
Полдник		269,01	Пирожки печеные с творогом	150		256,27	9,36	11,13	40,07
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			Всего:	350	34,00	294,17	9,96	11,13	50,13
Ужин		175	Зразы рубленые	100		223,24	12,39	14,67	13,16
		11	Салат овощной с яблоками	150		90,74	1,82	4,73	10,32
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		299,01	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,00		
			Всего:	550	120,71	589,88	21,81	19,40	33,54
Ужин 2		196	Кефир с сахаром	210		156,00	5,60	6,40	18,18
			Всего:	210	33,00	156,00	5,60	6,40	18,18