

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

22.05.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|---|------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | 90,01 | Каша пшеничная молочная | 250 | | 170,00 | 4,00 | 5,00 | 29,00 |
| | | 5 | Сыр порционно | 20 | | 72,00 | 4,60 | 5,80 | - |
| | | 197 | Чай с сахаром | 200 | | 37,90 | 0,60 | - | 10,06 |
| | | 1 | Масло сливочное | 15 | | 74,08 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| | | 277 | Хлеб пшеничный | 70 | | 166,60 | 5,32 | 0,56 | 34,02 |
| | | | Всего: | 555 | 66,00 | 520,58 | 14,57 | 19,61 | 73,16 |
| Завтрак 2 | | 395 | Напиток кофейный с молоком | 200 | | 120,00 | 3,80 | 3,71 | 20,12 |
| | | 331,01 | Шоколад молочный | 40 | | 214,00 | 3,08 | 11,88 | 23,76 |
| | | | Всего: | 240 | 61,00 | 334,00 | 6,88 | 15,59 | 43,88 |
| Обед | | 292 | Салат из консервированного зеленого горошка с луком и растительным маслом | 50 | | 25,92 | 0,12 | 2,50 | 1,01 |
| | | 79 | Суп куриный с макаронными изделиями | 300 | | 245,54 | 11,00 | 13,10 | 17,36 |
| | | 172,03 | Биточки паровые | 100 | | 180,27 | 13,84 | 9,98 | 8,34 |
| | | 231 | Рис отварной | 180 | | 247,70 | 4,01 | 7,65 | 40,55 |
| | | 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: | 930 | 120,00 | 1 024,43 | 36,90 | 34,03 | 137,52 |
| Полдник | | 88,02 | Пирожки с мясом | 100 | | 344,38 | 14,52 | 11,49 | 45,20 |
| | | 197 | Чай с сахаром | 200 | | 37,90 | 0,60 | - | 10,06 |
| | | | Всего: | 300 | 50,00 | 382,28 | 15,12 | 11,49 | 55,26 |
| Ужин | | 128,01 | Картофель и овощи с мясом тушеные в соусе | 280 | | 408,65 | 19,22 | 23,12 | 42,02 |
| | | 185 | Сок томатный | 200 | | 36,00 | 2,00 | 0,20 | 5,80 |
| | | 299,01 | Хлеб пшеничный | 100 | | 238,00 | 7,60 | 0,80 | 48,60 |
| | | | Всего: | 580 | 138,00 | 682,65 | 28,82 | 24,12 | 96,42 |
| 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 |