

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

23.05.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо  | Выход, г   | Цена          | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|--------|--------|--|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    |        | 346    | Каша гречневая с молоком                             | 300        |               | 215,31        | 5,08         | 10,49        | 24,50        |
|            |        | 1      | Масло сливочное                                      | 15         |               | 74,08         | 0,05         | 8,25         | 0,08         |
|            |        | 291    | Джем   | 30         |               | 79,20         | 0,15         | -            | 20,64        |
|            |        | 277    | Хлеб пшеничный                                       | 70         |               | 166,60        | 5,32         | 0,56         | 34,02        |
|            |        | 277    | Чай с сахаром  | 200        |               | 37,90         | 0,60         | -            | 10,06        |
|            |        |        | <b>Всего:</b>  | <b>615</b> | <b>43,00</b>  | <b>573,09</b> | <b>11,20</b> | <b>19,30</b> | <b>89,30</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>40,42</b>  | <b>295,90</b> | <b>3,20</b>  | <b>10,80</b> | <b>47,86</b> |
| Обед       |        | 41,01  | Икра кабачковая консервированная                     | 60         |               | 70,00         | 1,12         | 5,24         | 4,53         |
|            |        | 49,01  | Борщ с капустой со сметаной                          | 260        |               | 168,42        | 12,64        | 7,46         | 17,21        |
|            |        | 171,03 | Печень по-строгановски с макаронами                  | 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         | 4,60         |
|            |        |        | <b>Всего:</b>  | <b>870</b> | <b>145,00</b> | <b>869,42</b> | <b>34,09</b> | <b>29,30</b> | <b>79,70</b> |
| Полдник    |        | 112    | Сырники с вареньем                                   | 180        |               | 336,92        | 14,69        | 21,04        | 21,65        |
|            |        | 197    | Чай с сахаром  | 200        |               | 37,90         | 0,60         | -            | 10,06        |
|            |        |        | <b>Всего:</b>  | <b>380</b> | <b>75,00</b>  | <b>374,82</b> | <b>15,29</b> | <b>21,04</b> | <b>31,71</b> |
| Ужин       |        | 173,01 | Котлета мясная рубленая запеченная с соусом молочным | 100        |               | 194,51        | 11,44        | 12,42        | 8,11         |
|            |        | 226    | Картофельное пюре                                    | 100        |               | 80,10         | 1,60         | 3,80         | 12,70        |
|            |        | 7      | Салат с солеными огурцами и помидорами               | 100        |               | 73,63         | 1,68         | 5,08         | 4,08         |
|            |        | 197    | Чай с сахаром  | 200        |               | 37,90         | 0,60         | -            | 10,06        |
|            |        | 299,01 | Хлеб пшеничный                                       | 100        |               | 238,00        | 7,60         | 0,80         | 4,60         |
|            |        |        | <b>Всего:</b>  | <b>600</b> | <b>175,62</b> | <b>624,14</b> | <b>22,92</b> | <b>22,10</b> | <b>39,55</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> |