

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>