

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

24.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		91	Каша молочная жидкая рисовая с вареньем	270		283,30	5,54	13,25	35,57
		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
			Всего:	555	48,76	561,88	11,51	22,06	79,73
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	30,39	346,82	7,40	8,72	61,28
Обед		46	Щи из св. капусты с картофелем на мясном бульоне	260		145,23	11,91	6,52	9,02
		263	Салат из моркови с чесноком	50		38,40	0,81	2,54	3,33
		166	Мясо тушеное	100		145,37	14,20	12,85	4,29
		230	Каша гречневая рассыпчатая	180		223,61	9,94	2,16	35,24
		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:	890	131,19	877,61	44,79	24,87	122,14
Полдник		310,01	Чоко-пай	60		258,00	2,60	10,80	37,80
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			Всего:	260	42,42	295,90	3,20	10,80	47,86
Ужин		302	Птица, тушеная с овощами	200		323,62	19,72	18,14	2,22
		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:	500	84,44	597,62	29,32	19,14	56,62
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