

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
			<b>Всего:</b>	<b>555</b>	<b>48,76</b>	<b>561,88</b>	<b>11,51</b>	<b>22,06</b>	<b>79,73</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>30,39</b>	<b>346,82</b>	<b>7,40</b>	<b>8,72</b>	<b>61,28</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>890</b>	<b>131,19</b>	<b>877,61</b>	<b>44,79</b>	<b>24,87</b>	<b>122,14</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>42,42</b>	<b>295,90</b>	<b>3,20</b>	<b>10,80</b>	<b>47,86</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>500</b>	<b>84,44</b>	<b>597,62</b>	<b>29,32</b>	<b>19,14</b>	<b>56,62</b>
Ужин 2		196	Кефир с сахаром	210		156,00	5,60	6,40	18,18
			<b>Всего:</b>	<b>210</b>	<b>33,00</b>	<b>156,00</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>18,18</b>