

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекино»

Отд./корп

День

25.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		97	Каша молочная кукурузная	300		208,32	3,66	5,62	36,10
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		5	Сыр порционно	20		72,00	4,60	5,80	-
		1	Масло сливочное	15		74,08	0,05	8,25	0,08
			Всего:	605	64,00	558,90	14,23	20,23	80,26
Завтрак 2		220	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200		76,00	-	-	20,00
		310,01	Чоко-пай	60		258,00	2,60	10,80	37,80
			Всего:	260	44,23	334,00	2,60	10,80	57,80
Обед		59	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	260		182,85	10,57	9,56	13,35
		134	Оладьи из печени	100		236,86	11,93	22,10	8,10
		22	Салат овощной с солеными огурцами	150		140,55	4,22	9,73	10,32
		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:	810	127,22	885,26	34,65	42,19	102,03
Полдник		338	Йогурт фруктовый	100		87,10	5,45	3,41	9,12
		336	Печенье сахарное	60		208,50	3,75	4,90	37,20
		216,02	Компот из свежемороженой ягоды	200		82,40	0,15	0,06	21,06
			Всего:	360	164,72	378,00	9,35	8,37	67,38
Ужин		169,04	Гуляш из мяса оленины	100		176,89	16,84	10,39	3,85
		94	Каша перловая с маслом	200		231,60	4,61	8,79	32,67
		0,01	Огурцы конс. Порционно	80		11,20	0,64	0,08	2,08
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		299,01	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			Всего:	680	80,00	695,59	30,29	20,06	97,26
Ужин 2		194	Молоко	200		116,00	5,60	6,40	9,40
		336	Печенье сахарное	60		208,50	3,75	4,90	37,20
			Всего:	260	61,00	324,50	9,35	11,30	46,60

