

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
			<b>Всего:</b>	<b>605</b>	<b>64,00</b>	<b>558,90</b>	<b>14,23</b>	<b>20,23</b>	<b>80,26</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>44,23</b>	<b>334,00</b>	<b>2,60</b>	<b>10,80</b>	<b>57,80</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>810</b>	<b>127,22</b>	<b>885,26</b>	<b>34,65</b>	<b>42,19</b>	<b>102,03</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>164,72</b>	<b>378,00</b>	<b>9,35</b>	<b>8,37</b>	<b>67,38</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>680</b>	<b>80,00</b>	<b>695,59</b>	<b>30,29</b>	<b>20,06</b>	<b>97,26</b>
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
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>61,00</b>	<b>324,50</b>	<b>9,35</b>	<b>11,30</b>	<b>46,60</b>

