

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

26.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		93	Каша молочная геркулесовая вязкая	300		198,66	4,79	7,72	27,31
		363	Яйцо отварное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		5	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>625</b>	<b>64,00</b>	<b>540,24</b>	<b>15,86</b>	<b>21,13</b>	<b>71,77</b>
Завтрак 2		395	Напиток кофейный с молоком	200		111,78	3,44	3,60	16,82
		331	Конфеты шоколадные	50		95,00	1,40	1,65	38,66
			<b>Всего:</b>	<b>250</b>	<b>51,11</b>	<b>206,78</b>	<b>4,84</b>	<b>5,25</b>	<b>55,48</b>
Обед		292	Салат из консервированного зеленого горошка с луком и растительным маслом	50		25,92	0,12	2,50	1,01
		58,01	Суп из овощей с крупой перловой	260		154,69	10,12	6,77	10,78
		167	Говядина тушеная с черносливом	100		185,37	12,20	10,85	9,29
		230	Каша гречневая рассыпчатая	180		223,61	7,94	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>151,00</b>	<b>914,59</b>	<b>38,31</b>	<b>23,08</b>	<b>126,58</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>40,42</b>	<b>295,90</b>	<b>3,20</b>	<b>10,80</b>	<b>47,86</b>
Ужин		35	Окорочка куриные запеченные в дух.шкафу	150		290,62	28,72	31,14	1,22
		34	Винегрет овощной	130		153,47	1,61	12,16	11,60
		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>580</b>	<b>103,84</b>	<b>719,99</b>	<b>38,53</b>	<b>44,10</b>	<b>71,48</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>