

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
			Всего:	625	64,00	540,24	15,86	21,13	71,77
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
			Всего:	250	51,11	206,78	4,84	5,25	55,48
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
			Всего:	890	151,00	914,59	38,31	23,08	126,58
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	40,42	295,90	3,20	10,80	47,86
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
			Всего:	580	103,84	719,99	38,53	44,10	71,48
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