

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

27.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		92	Каша молочная пшеничная вязкая	250		180,60	4,17	5,41	28,50
		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	-
		363	Яйцо отварное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
				Всего:	580	77,00	520,10	19,79	16,37
Завтрак 2		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		310,01	Чоко-пай	60		258,00	2,60	10,80	37,80
			Всего:	260	40,42	295,90	3,20	10,80	47,86
Обед		63,01	Суп картофельный с горохом	270		169,86	6,11	5,05	24,27
		41	Икра баклажанная консервированная	60		87,60	0,98	7,80	3,45
		289,01	Плов из птицы	200		348,30	23,68	28,01	39,53
		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:	830	108,51	930,76	38,70	41,66
Полдник		03.янв	Бутерброд с вареной сгущенкой	110		298,60	8,52	3,96	56,42
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			Всего:	310	22,32	336,50	9,12	3,96	66,48
Ужин		233,01	Капуста тушеная с тушенкой говяжьей	250		229,50	10,50	14,50	12,00
		7	Салат с солеными огурцами и помидорами	100		73,63	1,68	5,08	4,08
		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:	650	138,00	579,03	20,38	20,38
Ужин 2		194	Молоко	200		116,00	5,60	6,40	9,40
		485	Печенье сахарное	60		208,50	3,75	4,90	37,20
			Всего:	260	61,00	324,50	9,35	11,30	46,60