

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

28.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		83	Суп молочный с макаронными изделиями	250		161,00	5,59	5,87	21,34
		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	77,31	500,50	21,21	16,83	65,72
Завтрак 2		395	Напиток кофейный с молоком	200		120,00	3,80	3,71	20,12
		331,01	Шоколад молочный	40		214,00	3,08	11,88	23,76
			Всего:	240	61,00	334,00	6,88	15,59	43,88
Обед		64,01	Суп с клецками	250		188,46	3,24	10,75	19,11
		181	Голубцы с мясом и рисом	200		266,75	14,94	15,93	15,71
		230	Каша гречневая рассыпчатая	100		124,23	4,40	1,20	19,58
		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:	850	155,00	904,44	30,51	28,68	124,66
Полдник		275	Плов сладкий из риса с курагой и изюмом	250		414,00	6,00	9,00	78,00
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			Всего:	450	29,32	451,90	6,60	9,00	88,06
Ужин		164	Жаркое по-домашнему	250		336,00	23,00	24,10	27,00
		185	Сок томатный	200		36,00	2,00	0,20	5,80
		299,01	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			Всего:	550	105,65	610,00	32,60	25,10	81,40
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