

Школа

МБОУ «МБОУ Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

29.05.2021

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
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		363	Яйцо отварное	40		63,00	5,10	4,60	0,30
		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		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		331,01	Шоколад молочный	40		214,00	3,08	11,88	23,76
			<b>Всего:</b>	<b>240</b>	<b>50,42</b>	<b>251,90</b>	<b>3,68</b>	<b>11,88</b>	<b>33,82</b>
Обед		79	Суп с макаронными изделиями с курицей	300		245,54	11,00	13,51	17,36
		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>850</b>	<b>114,24</b>	<b>947,95</b>	<b>35,08</b>	<b>46,14</b>	<b>106,04</b>
Полдник		108	Макароны с сыром	200		312,00	9,00	11,00	43,00
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>60,00</b>	<b>349,90</b>	<b>9,60</b>	<b>11,00</b>	<b>53,06</b>
Ужин		35	Окорочка куриные запеченные в дух. Шкафу	150		290,62	28,72	31,14	1,22
		128	Картофель и овощи тушеные в соусе	200		259,05	4,10	13,20	32,10
		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>650</b>	<b>109,97</b>	<b>825,57</b>	<b>41,02</b>	<b>45,14</b>	<b>91,98</b>
Ужин 2		194	Молоко	200		116,00	5,60	6,40	9,40
			<b>Всего:</b>	<b>200</b>	<b>21,00</b>	<b>116,00</b>	<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>