

Школа

МБОУ «МБОУ Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

30.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		93	Каша молочная манная	250		173,60	3,75	4,61	28,92
		291	Джем	30		79,20	0,15	-	20,64
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	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>565</b>	<b>46,58</b>	<b>531,38</b>	<b>9,87</b>	<b>13,42</b>	<b>93,72</b>
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
			<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>
Обед		57	Рассольник на мясном бульоне	300		145,00	3,00	6,00	20,00
		233,01	Капуста тушеная с тушенкой говяжей	230		223,01	10,10	13,99	12,00
		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>830</b>	<b>126,15</b>	<b>693,01</b>	<b>21,03</b>	<b>20,79</b>	<b>102,26</b>
Полдник		34	Винигрет овощной	130		152,59	1,75	11,98	11,60
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>41,00</b>	<b>357,09</b>	<b>7,67</b>	<b>12,54</b>	<b>55,68</b>	
Ужин		129,01	Рагу из овощей с тушенкой	230		262,10	10,63	7,99	19,01
		0,02	Помидоры с кожей конс.	80		10,40	0,88	0,10	0,08
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		299,1	Хлеб пшеничный	100		238,00	7,60	0,80	48,60
			<b>Всего:</b>	<b>610</b>	<b>111,25</b>	<b>548,40</b>	<b>19,71</b>	<b>8,89</b>	<b>77,75</b>
Ужин 2		194	Молоко	200		116,00	5,60	6,40	9,40
		330	Вафли	60		177,00	1,20	2,32	38,92
			<b>Всего:</b>	<b>260</b>	<b>39,32</b>	<b>293,00</b>	<b>6,80</b>	<b>8,72</b>	<b>48,32</b>