

Школа

МБОУ «Ш-И поселка Эгвекинот»

Отд./корп

День

01.06.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		346	Каша гречневая на молоке	300		215,31	5,08	10,49	24,50
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
		277	Хлеб пшеничный	70		166,60	5,32	0,56	34,02
		291	Джем	30		79,20	0,15	-	20,64
		1	Масло сливочное	15		74,08	0,05	8,25	0,08
			<b>Всего:</b>	<b>615</b>	<b>72,76</b>	<b>573,09</b>	<b>11,20</b>	<b>19,30</b>	<b>89,30</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		292	Зеленый горошек конс, с луком и раст, маслом	50		25,92	0,12	2,50	1,01
		59	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	260		182,85	10,57	9,56	13,35
		129,01	Рагу из овощей с тушеной	230		262,10	10,63	7,99	19,01
		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>840</b>	<b>176,38</b>	<b>795,87</b>	<b>29,25</b>	<b>20,85</b>	<b>103,63</b>
Полдник		3;1	Бутерброд с вареной сгущенкой	110		298,60	8,52	3,96	56,42
		197	Чай с сахаром	200		37,90	0,60	-	10,06
			<b>Всего:</b>	<b>310</b>	<b>35,58</b>	<b>336,50</b>	<b>9,12</b>	<b>3,96</b>	<b>66,48</b>
Ужин		233,01	Капуста тушеная с тушеной говяжей	230		223,10	1,10	13,99	12,00
		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
			<b>Всего:</b>	<b>530</b>	<b>95,70</b>	<b>497,10</b>	<b>10,70</b>	<b>14,99</b>	<b>66,40</b>
Ужин 2		194	Молоко	200		116,00	5,60	6,40	9,40
		310,01	Чоко-пай	30		129,00	1,30	5,40	18,90
			<b>Всего:</b>	<b>230</b>	<b>27,00</b>	<b>245,00</b>	<b>6,90</b>	<b>11,80</b>	<b>28,30</b>

