

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 95,96	гор.блюдо	61	Макароны отварные с сыром	150	205,9	8,94	4,9	31,56
	фрукт	Пром.	Яблоко	100	47	0,40	0,4	9,8
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	40	111,6	3,04	2,24	19,84
		Пром.	Вафля	20	70,8	0,4	0,66	15,46
			510					
Обед 105,56	1 блюдо	29/1	Суп картофельный с горохом	220	265,1	6,4	9,39	34,32
	2 блюдо	117	Плов с курицей	200	302	21,02	8,58	35,1
	овощи	3	Огурец в нарезке	60	8,47	0,45	0,07	1,5
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			700					
Обед 112,95	1 блюдо	29/1	Суп картофельный с горохом	220	265,1	6,4	9,39	34,32
	2 блюдо	117	Плов с курицей	200	302	21,02	8,58	35,1
	гарнир	3	Огурец в нарезке	60	8,47	0,45	0,07	1,5
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			700					
Обед 138,89	1 блюдо	29/1	Суп картофельный с горохом	220	265,1	6,4	9,39	34,32
	2 блюдо	117	Плов с курицей	200	302	21,02	8,58	35,1
	гарнир	3	Огурец в нарезке	60	8,47	0,45	0,07	1,5
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			700					

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор.блюдо	61	Макароны отварные с сыром	200	274,5	11,92	6,54	42,08
	фрукт	Пром.	Яблоко	100	47	0,40	0,4	9,8
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	40	111,6	3,04	2,24	19,84
		Пром.	Вафля	20	70,8	0,4	0,66	15,46
			560					
Обед 112,95	1 блюдо	29	Суп картофельный с горохом	260	196,3	7,57	8,53	22,7
	2 блюдо	117/1	Плов с курицей	220	401,2	23,8	9,59	54,89
	гарнир	3	Огурец в нарезке	100	14,12	0,75	0,12	2,5
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
			810					
Обед 138,89	1 блюдо	29	Суп картофельный с горохом	260	196,3	7,57	8,53	22,7
	2 блюдо	117/1	Плов с курицей	220	401,2	23,8	9,59	54,89
	гарнир	3	Огурец в нарезке	100	14,12	0,75	0,12	2,5
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
			810					