

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп _____ День 13.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 95,96	гор. блюдо	107	Гуляш из говядины	90	212,5	15,19	15,19	3,49
	гарнир	64/1	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	овощи	3	Огурец в нарезке	60	8,47	0,45	0,07	1,5
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
				530				
Обед 105,56	1 блюдо	55	Свекольник	230	107,6	2,32	4	15,52
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	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
				700				
Обед 112,95	1 блюдо	55	Свекольник	230	107,6	2,32	4	15,52
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	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
				700				
Обед 138,89	1 блюдо	55	Свекольник	230	107,6	2,32	4	15,52
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	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
				700				

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп _____ День 13.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	107	Гуляш из говядины	100	236,1	16,88	16,88	3,88
	гарнир	64/1	Рис отварной	180	261,9	4,64	5,67	48,1
	овощи	3	Огурец в нарезке	100	14,12	0,75	0,12	2,5
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
				610				
Обед 112,95	1 блюдо	55	Свекольник	260	121,7	2,63	4,52	17,55
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	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
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	55	Свекольник	260	121,7	2,63	4,52	17,55
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	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
				800				