

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 14.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 95,96	гор. блюдо	307	Котлета из курицы с соусом молочным	90	148,6	14,69	8,78	10,29
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	овощи	4	Помидор в нарезке	60	12,83	0,67	0,15	2,25
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				520				
Обед 105,56	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,30	5,45	21,78
	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
				720				
Обед 112,95	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,30	5,45	21,78
	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
				720				
Обед 138,89	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,30	5,45	21,78
	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
				720				

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп \_\_\_\_\_ День 14.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	307	Котлета из курицы с соусом молочным	100	165,1	16,32	9,76	11,43
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,6	10,44	7,72	46,69
	овощи	4	Помидор в нарезке	100	21,38	1,12	0,25	3,75
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				600				
Обед 112,95	1 блюдо	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	124,3	9,45	5,4	9,81
	гарнир	69	Картофельное пюре	180	179,86	3,96	6,53	26,14
	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	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	124,3	9,45	5,4	9,81
	гарнир	69	Картофельное пюре	180	179,86	3,96	6,53	26,14
	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				