

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп _____ День 22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	307	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	176,2	14,69	8,78	10,29
	гарнир	62	Каша гречневая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	овощи	3	Огурец в нарезке	60	8,47	0,45	0,07	1,5
	напиток	143(1)	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	28/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	191,5	4,74	2,9	32,02
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	90	123,7	13,55	5,6	4,59
	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 97,8	1 блюдо	28/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	191,5	4,74	2,9	32,02
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	90	123,7	13,55	5,6	4,59
	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	28/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	191,5	4,74	2,9	32,02
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	90	123,7	13,55	5,6	4,59
	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 22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	307	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	195,8	16,32	9,76	11,43
	гарнир	62	Каша гречневая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	овощи	3	Огурец в нарезке	100	14,12	0,75	0,12	2,5
	напиток	143(1)	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 105,56	1 блюдо	28/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	213,2	5,15	3,15	34,8
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				40	111,6	3,04	2,24	19,84
				800				
Обед 103,35	1 блюдо	28/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	213,2	5,15	3,15	34,8
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				40	111,6	3,04	2,24	19,84
				800				

Обед	1 блюдо	28/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	213,2	5,15	3,15	34,8
138,89	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	напиток	184	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	хлеб	Пром.	Батон	40	111,6	3,04	2,24	19,84
				800				