

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 29.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	199	10,81	8,09	21,06
	гор. блюдо	58/1	Каша жидкая молочная рисовая	125	58/1	3,52	4,09	19,62
	фрукт	Пром.	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	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	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	240	186,2	5,98	4,80	30,96
	2 блюдо	307	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	176,2	14,69	8,78	10,29
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
			730					
Обед 97,8	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	240	186,2	5,98	4,80	30,96
	2 блюдо	307	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	176,2	14,69	8,78	10,29
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
			730					
Обед 138,89	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	240	186,2	5,98	4,80	30,96
	2 блюдо	307	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	176,2	14,69	8,78	10,29
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
			730					

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 29.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	199	10,81	8,09	21,06
	гор. блюдо	58/1	Каша жидкая молочная рисовая	135	140,5	3,81	4,41	21,19
	фрукт	Пром.	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	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
	кондит.	Пром.	Печенье	13	54,22	0,98	1,53	9,74
			553					
Обед 105,56	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	193,9	6,23	5	32,25
	2 блюдо	307	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	195,8	16,32	9,76	11,43
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	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					

Обед	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	193,9	6,23	5	32,25
103,35	2 блюдо	307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	195,8	16,32	9,76	11,43
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	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				
Обед	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	193,9	6,23	5	32,25
138,89	2 блюдо	307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	195,8	16,32	9,76	11,43
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	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				