

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп _____ День 03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор.блюдо	130	Курица тушеная с морковью	90	123,7	13,55	5,6	4,59
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	60	76,01	0,74	6,1	4,4
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
				530				
Обед 105,56	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	64	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	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 97,8	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	64	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	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	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	64	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	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 03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор.блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	69	Картофельное пюре	180	179,86	3,96	6,53	26,14
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	100	126,7	1,24	10,69	7,34
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
				610				
Обед 105,56	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	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 103,35	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	салат	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	напиток	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	салат	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	напиток	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	салат	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	напиток	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	салат	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	напиток	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	салат	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	напиток	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	22	ЩИ из свежей капусты со сметаной	260	176	4,29	14,43	7,36
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	125	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	салат	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	напиток	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				