

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп _____ День 04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор.блюдо	79	Омлет натуральный	150	244,7	13,54	19,53	3,55
	фрукт	Пром.	Яблоко	100	47	0,40	0,4	9,8
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	50	139,5	3,8	2,8	24,8
		Пром.	Сыр	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				510				
Обед 105,56	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	137,3	3,36	8,34	10,46
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	200	342,6	21,14	20,6	18,18
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,53	0,97	6,07	5,85
	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	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	137,3	3,36	8,34	10,46
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	200	342,6	21,14	20,6	18,18
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,53	0,97	6,07	5,85
	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	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	137,3	3,36	8,34	10,46
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	200	342,6	21,14	20,6	18,18
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	81,53	0,97	6,07	5,85
	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 04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор.блюдо	79	Омлет натуральный	200	326,2	18,06	26,04	4,74
	фрукт	Пром.	Яблоко	100	47	0,40	0,4	9,8
	гор.напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,20	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	50	139,5	3,8	2,8	24,8
		Пром.	Сыр	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				560				
Обед 105,56	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	170	4,16	10,32	12,95
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	230	394	24,31	23,69	20,91
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	135,88	1,62	10,12	9,75
	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
				840				
Обед 103,35	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	170	4,16	10,32	12,95
	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	230	394	24,31	23,69	20,91
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	135,88	1,62	10,12	9,75
	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
				840				

Обед	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	170	4,16	10,32	12,95
138,89	2 блюдо	114	Жаркое по-домашнему	230	394	24,31	23,69	20,91
	салат	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	135,88	1,62	10,12	9,75
	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
	хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				840				