

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп _____ День 05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	50	Каша вязкая молочная пшеничная	200	292,4	9,5	10,08	43,1
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,50	0,50	21
	напиток	162	Какао с молоком	200	118,98	4,98	4,90	13,6
	хлеб	Пром.	Печенье	13	54,22	0,98	1,53	9,74
				513				
Обед 105,56	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			710					
Обед 97,8	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			710					
Обед 138,89	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	напиток	868	Компот из смеси сухофруктов	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
			710					

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп _____ День 05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	50	Каша вязкая молочная пшеничная	220	321,7	10,45	11,09	47,41
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,50	0,50	21
	напиток	162	Какао с молоком	200	118,98	4,98	4,90	13,6
	хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
	хлеб	Пром.	Печенье	13	54,22	0,98	1,53	9,74
			553					
Обед 105,56	1 блюдо	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	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
хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92	
			800					
Обед 103,35	1 блюдо	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	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
хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92	
			800					

Обед	1 блюдо	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
138,89	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	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
	хлеб	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				800				