

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 09.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|-------|------|----------|
| Завтрак 111,11 | гор.блюдо | 61 | Макароны отварные с сыром | 150 | 205,9 | 8,94 | 4,9 | 31,56 |
| | 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 | 40 | 111,6 | 3,04 | 2,24 | 19,84 |
| | | Пром. | Вафля | 20 | 70,8 | 0,4 | 0,66 | 15,46 |
| | | | 510 | | | | | |
| Обед 105,56 | 1 блюдо | 29/1 | Суп картофельный с горохом | 220 | 265,1 | 6,4 | 9,39 | 34,32 |
| | 2 блюдо | 117 | Плов с курицей | 200 | 302 | 21,02 | 8,58 | 35,1 |
| | овощи | 3 | Огурец в нарезке | 60 | 8,47 | 0,45 | 0,07 | 1,5 |
| | 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 |
| | | | 700 | | | | | |
| Обед 97,8 | 1 блюдо | 29/1 | Суп картофельный с горохом | 220 | 265,1 | 6,4 | 9,39 | 34,32 |
| | 2 блюдо | 117 | Плов с курицей | 200 | 302 | 21,02 | 8,58 | 35,1 |
| | гарнир | 3 | Огурец в нарезке | 60 | 8,47 | 0,45 | 0,07 | 1,5 |
| | 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 |
| | | | 700 | | | | | |
| Обед 138,89 | 1 блюдо | 29/1 | Суп картофельный с горохом | 220 | 265,1 | 6,4 | 9,39 | 34,32 |
| | 2 блюдо | 117 | Плов с курицей | 200 | 302 | 21,02 | 8,58 | 35,1 |
| | гарнир | 3 | Огурец в нарезке | 60 | 8,47 | 0,45 | 0,07 | 1,5 |
| | 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 |
| | | | 700 | | | | | |

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 09.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|-------|------|----------|
| Завтрак 105,56 | гор.блюдо | 61 | Макароны отварные с сыром | 200 | 274,5 | 11,92 | 6,54 | 42,08 |
| | 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 | 40 | 111,6 | 3,04 | 2,24 | 19,84 |
| | | Пром. | Вафля | 20 | 70,8 | 0,4 | 0,66 | 15,46 |
| | | | 560 | | | | | |
| Обед 105,56 | 1 блюдо | 29 | Суп картофельный с горохом | 260 | 196,3 | 7,57 | 8,53 | 22,7 |
| | 2 блюдо | 117/1 | Плов с курицей | 220 | 401,2 | 23,8 | 9,59 | 54,89 |
| | овощи | 3 | Огурец в нарезке | 100 | 14,12 | 0,75 | 0,12 | 2,5 |
| | 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 |
| | | | 810 | | | | | |
| Обед 103,35 | 1 блюдо | 29 | Суп картофельный с горохом | 260 | 196,3 | 7,57 | 8,53 | 22,7 |
| | 2 блюдо | 117/1 | Плов с курицей | 220 | 401,2 | 23,8 | 9,59 | 54,89 |
| | гарнир | 3 | Огурец в нарезке | 100 | 14,12 | 0,75 | 0,12 | 2,5 |
| | 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 |
| | | | 810 | | | | | |
| Обед 138,89 | 1 блюдо | 29 | Суп картофельный с горохом | 260 | 196,3 | 7,57 | 8,53 | 22,7 |
| | 2 блюдо | 117/1 | Плов с курицей | 220 | 401,2 | 23,8 | 9,59 | 54,89 |
| | гарнир | 3 | Огурец в нарезке | 100 | 14,12 | 0,75 | 0,12 | 2,5 |
| | 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 |
| | | | 810 | | | | | |