

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор.блюдо	43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	301,4	8,9	11,12	41,3
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,5	0,5	21
	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
		Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				540				
Обед 105,56	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	137,4	5,89	7,15	12,35
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	200	280,2	17,98	16,74	14,12
	овоци	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,43	0,53	3,07	1,87
	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	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	137,4	5,89	7,15	12,35
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	200	280,2	17,98	16,74	14,12
	овоци	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,43	0,53	3,07	1,87
	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	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	230	137,4	5,89	7,15	12,35
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	200	280,2	17,98	16,74	14,12
	овоци	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	37,43	0,53	3,07	1,87
	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 10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор.блюдо	43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	301,4	8,9	11,12	41,3
		84	Яйцо	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	фрукт	Пром.	Банан	100	96	1,5	0,5	21
	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
		Пром.	Сыр твердых сортов в нарезке	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				580				
Обед 105,56	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	149,3	6,40	7,77	13,42
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	220	308,2	19,78	18,41	15,53
	овоци	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38	0,88	5,12	3,12
	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
		Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				820				
Обед 103,35	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	149,3	6,40	7,77	13,42
	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	220	308,2	19,78	18,41	15,53
	овоци	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38	0,88	5,12	3,12
	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
		Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				820				

Обед	1 блюдо	31	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	149,3	6,40	7,77	13,42
138,89	2 блюдо	108	Голубцы ленивые	220	308,2	19,78	18,41	15,53
	овощи	6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	62,38	0,88	5,12	3,12
	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
				820				