

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 16.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	46	Каша вязкая молочная овсяная	200	299	9,18	12,4	37,62
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
	напиток	162	Какао с молоком	200	118,98	4,98	4,90	13,6
	сладкое	Пром.	Кондитерское изделие	20	70,8	0,4	0,66	15,46
				520				
Обед 105,56	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	напиток	184	Компот	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				710				
Обед 97,8	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	напиток	184	Компот	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				710				
Обед 138,89	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,70	6,43	38,91
	напиток	184	Компот	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
				810				

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 16.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	126/1	Курица отварная в соусе	100	198,8	17,14	12,67	4,33
	гарнир	692	Картофель отварной	180	196,8	3,67	7,34	28,91
	салат	9	Салат из белокачанной капусты	100	135,9	1,62	10,12	9,75
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				600				
Обед 103,35	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	290	349,5	8,44	12,38	45,24
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	напиток	184	Компот	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	290	349,5	8,44	12,38	45,24
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	напиток	184	Компот	200	40,44	0,08	0	10,62
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
			900					