

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	111	Биточки из говядины с соусом	90	207,3	15,63	12,55	8,44
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	овощи	Пром.	Овощи в нарезке (сезонные)	60	13	0,2	0,06	15,04
	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
				520				
Обед 105,56	1 блюдо	586а	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	126	7,72	5,53	13,98
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				730				
Обед 97,8	1 блюдо	586а	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	126	7,72	5,53	13,98
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				730				
Обед 138,89	1 блюдо	586а	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	126	7,72	5,53	13,98
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
				820				

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	111	Биточки из говядины с соусом	100	230,3	17,37	13,94	9,38
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,6	10,44	7,72	46,69
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	100	126,69	1,24	10,16	7,34
	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	586а	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	126	7,72	5,53	13,98
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				40	111,6	3,04	2,24	19,84
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	586а	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	126	7,72	5,53	13,98
	2 блюдо	130	Курица тушеная с морковью	100	137,4	15,06	6,22	5,1
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,46	7,02	6,30	42,73
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				100	96	1,5	0,5	21
				860				