

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 13.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	61	Макароны отварные с сыром	150	227,1	8,98	7,21	31,62
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
		Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	28,35	0,06	3,08	0,09
	сладкое	Пром.	Кондитерское изделие	20	70,8	0,4	0,66	15,46
				505				
Обед 105,56	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	311	Гуляш из мяса птицы	90	87,52	13,68	2,21	3,14
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	напиток	144	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	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	311	Гуляш из мяса птицы	90	87,52	13,68	2,21	3,14
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	напиток	144	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	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	311	Гуляш из мяса птицы	90	87,52	13,68	2,21	3,14
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	напиток	144	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	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 13.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	61	Макароны отварные с сыром	200	302,8	11,98	9,62	42,16
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
	сладкое	Пром.	Кондитерское изделие	20	70,8	0,4	0,66	15,46
					550			
Обед 103,35	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	260	313,3	7,57	11,1	40,56
	2 блюдо	311	Гуляш из мяса птицы	100	97,24	15,2	2,46	3,49
	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
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	29/2	Суп картофельный с горохом	250	301,3	7,28	10,67	39
	2 блюдо	311	Гуляш из мяса птицы	100	97,24	15,2	2,46	3,49
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	180	298,62	10,44	7,72	46,69
	напиток	144	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
				860				