

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 16.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	90	176,2	14,69	8,78	10,29
	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,9	5,85	5,25	35,61
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
	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
				560				
Обед 105,56	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,1	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	692	Картофель отварной	150	164,01	3,06	6,12	24,09
	напиток	868	Компот	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	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,1	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	692	Картофель отварной	150	164,01	3,06	6,12	24,09
	напиток	868	Компот	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	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,1	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	692	Картофель отварной	150	164,01	3,06	6,12	24,09
	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
				810				

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 16.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	100	195,8	16,32	9,76	11,43
	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,5	7,02	6,3	42,73
	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.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				600				
Обед 103,35	1 блюдо	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	100	124,3	9,45	5,4	9,81
	гарнир	692	Картофель отварной	180	196,81	3,67	7,34	28,91
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
			780					
Обед 138,89	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	100	124,3	9,45	5,4	9,81
	гарнир	692	Картофель отварной	180	196,81	3,67	7,34	28,91
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
			860					