

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 17.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	199	10,81	8,09	21,06
	гор. Блюдо	58/1	Каша жидкая молочная рисовая	125	130,1	3,52	4,09	19,62
	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
				530				
Обед 105,56	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	240	186,2	5,98	4,8	30,96
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				730				
Обед 97,8	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	240	186,2	5,98	4,8	30,96
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				730				
Обед 138,89	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	240	186,2	5,98	4,8	30,96
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	62	Каша гречневая рассыпчатая	150	248,85	8,7	6,43	38,91
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				830				
Школа	Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше			Отд./корп	День	17.11.2023		

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	75	199	10,81	8,09	21,06
	гор. Блюдо	58/1	Каша жидкая молочная рисовая	135	140,5	3,81	4,41	21,19
	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	40	111,6	3,04	2,24	19,84
				550				
Обед 103,35	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	193,9	6,23	5	32,25
	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	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	40	111,6	3,04	2,24	19,84
				800				

Обед	1 блюдо	56/1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	193,9	6,23	5	32,25
138,89	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
				880				