Школа	Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет	Отд./корп	День	05.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	311	Гуляш из мяса птицы	90	87,52	13,68	2,21	3,14
111,11	гарнир	59	Макароны отварные	150	212,88	5,85	5,25	35,61
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,50	0,50	21
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
				570				
Обед	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
105,56	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	64	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	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	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
97,8	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	64	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	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	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
138,89	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	90	111,8	8,5	4,86	8,83
	гарнир	64	Рис отварной	150	218,28	3,87	4,73	40,08
	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	47	0,4	0,4	9,8
				820				

Школа	Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше	Отд./корп	День	05.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	311	Гуляш из мяса птицы	100	97,24	15,2	2,46	3,49
105,56	гарнир	59	Макароны отварные	180	255,5	7,02	6,3	42,73
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,50	0,50	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
				600				
Обед	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	270	182,7	4,45	14,99	7,64
103,35	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	100	124,3	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	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
				810				
Обед	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
138,89	2 блюдо	92/1	Котлета рыбная с соусом	100	124,3	9,45	5,4	9,81
	гарнир	64	Рис отварной	180	261,94	4,64	5,67	48,1
	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	47	0,4	0,4	9,8
				860				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МБОУ "Пряжинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Марии Мелентьевой
Владелец Санникова Ольга Николаевна