

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет Отд./корп День 13.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	64/1	Рис отварной	150	218,3	3,87	4,73	40,08
	овожи	Пром.	Овожи в нарезке (сезонные)	60	8,47	0,45	0,07	1,5
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				530				
Обед 105,56	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
	2 блюдо	61	Макарони отварные с сыром	200	302,8	11,98	9,62	42,16
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	60	76,01	0,74	6,10	4,4
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				740				
Обед 97,8	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
	2 блюдо	61	Макарони отварные с сыром	200	302,8	11,98	9,62	42,16
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	60	76,01	0,74	6,10	4,4
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				740				
Обед 138,89	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	250	169,2	4,12	13,88	7,07
	2 блюдо	61	Макарони отварные с сыром	200	302,8	11,98	9,62	42,16
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	60	76,01	0,74	6,10	4,4
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	сладкое	Пром.	Кондитерское изделие	20	70,8	0,4	0,66	15,46
				760				

Школа Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше Отд./корп День 13.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,53	9,32	7,98
	гарнир	64/1	Рис отварной	180	261,9	4,64	5,67	48,1
	овожи	9	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	135,88	1,62	10,12	9,75
	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	22	Щи из свежей капусты со сметаной	270	182,7	4,45	14,99	7,64
	2 блюдо	61	Макарони отварные с сыром	200	302,8	11,98	9,62	42,16
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,16	7,34	126,69
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				800				
Обед 138,89	1 блюдо	22	Щи из свежей капусты со сметаной	270	182,7	4,45	14,99	7,64
	2 блюдо	61	Макарони отварные с сыром	200	302,8	11,98	9,62	42,16
	салат	17	Винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,16	7,34	126,69
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
				820				