Школа	Пряжинская СОШ Воз.кат. Младшие школьники 7-11 лет	Отд./корп	День	21.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	50	Каша вязкая молочная пшеничная	200	292,4	9,5	10,08	43,1
111,11	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,50	0,50	21
	напиток	162	Какао с молоком	200	119	4,98	4,9	13,6
	хлеб	Пром.	Батон	20	50,4	1,50	0,6	10,3
		Пром.	Масло сливочное	5	28,35	0,06	3,08	0,09
				525				
Обед	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
105,56	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				710				
Обед	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
97,8	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	20	42,4	1,52	1,12	9,86
				710				
Обед	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
138,89	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	134,6	7,7	8,39	7,18
	гарнир	69	Картофельное пюре	150	149,88	3,3	5,45	21,78
	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	47	0,4	0,4	9,8
				810				

Школа	Пряжинская СОШ Воз.кат. Старшие школьники 12 лет и старше	Отд./корп	День	21.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	230,3	17,37	13,94	9,38
105,56	гарнир	64/1	Рис отварной	180	261,9	4,64	5,67	48,1
	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
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	83,7
		Пром.	Масло сливочное (порциями)	10	56,7	0,13	6,15	0,17
				550				
Обед	1 блюдо	25	Рассольник домашний	270	222	4,7	15,23	16,69
103,35	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	гарнир	69	Картофельное пюре	180	179,86	3,96	6,53	26,14
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
				800				
Обед	1 блюдо	25	Рассольник домашний	250	205,6	4,35	14,10	15,45
138,89	2 блюдо	121/1	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	149,6	8,56	9,32	7,98
	гарнир	69	Картофельное пюре	180	179,86	3,96	6,53	26,14
	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	20	55,8	1,52	1,12	9,92
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
				880				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МБОУ "Пряжинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Марии Мелентьевой

Владелец Санникова Ольга Николаевна