Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"			Отд./корп	12-18 лет			День	9/7/2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220		283	9	10	39
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	гор.напиток	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		178	5	4	31
	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
Завтрак 2	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	5	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	50/25		212	9	8	26
Обед	закуска	9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100		78	1	5	7
	1 блюдо	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	300/20/20		328	16	12	39
	2 блюдо	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	125/50		414	29	31	4
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		152	3	5	23
	напиток	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	200		111	0	0	27
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30
Полдник	напиток	К/К	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	290		164	8	7	13
	3 блюдо	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180		483	28	22	43
	сладкое	к/к	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		64	1	2	11
Ужин	закуска	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100		85	1	5	8
	2 блюдо	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ КИПЯЧ.	350/15		574	21	41	29
	гор.напиток	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		64	0	0	15
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30