Школа ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" Отд./корп 12-18 лет День 11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3 блюдо	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		63	5	5	0
	гор.блюдо	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300		326	12	10	47
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	гор.напиток	294	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		146	5	4	23
Завтрак 2	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/25		222	10	9	26
Обед	закуска	42	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100		51	1	3	4
	1 блюдо	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	300/35/10		253	12	11	24
	2 блюдо	319	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/30		429	26	32	9
	гарнир	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180		250	4	8	41
	напиток	241	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		118	1	0	29
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30
Полдник	напиток	434	МОЛОКО	200		105	6	6	9
	булочное	788	ПЛЮШКА С САХАРОМ	50		240	6	7	38
Ужин	закуска	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		14	1	0	3
	2 блюдо	260	АЗУ	200/80		600	21	47	23
	гор. напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		61	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