Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	12-18 лет				День	9/13/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо	212	ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ	140		370	18	32	2
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	гор.напиток	294	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		146	5	4	23
	фрукты	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	200		94	1	1	21
Завтрак 2	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/25		222	10	9	26
Обед	закуска	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100		60	1	5	3
	1 блюдо	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	300/25/10		196	9	12	11
	2 блюдо	389	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПОД СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120/30		293	23	14	20
	гарнир	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		242	7	6	42
	напиток	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200		115	0	0	28
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30
Полдник	напиток	434	МОЛОКО	200		105	6	6	9
	булочное	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50		165	7	4	26
Ужин	закуска	66	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	100		206	4	17	8
	2 блюдо	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА (ПАРОВЫЕ) ПОД СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30		433	15	36	12
	гарнир	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		184	4	6	28
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		61	0	0	15
	хлеб черн.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	хлеб бел.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30