Школа ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" Отд./корп 12-18 лет День 19.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 220 | | 293 | 9 | 11 | 41 |
| | 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 | БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | | 192 | 3 | 1 | 42 |
| 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 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-Й ВАРИАНТ) | 100 | | 93 | 1 | 5 | 11 |
| | 1 блюдо | 97 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 300/25 | | 116 | 1 | 5 | 19 |
| | 2 блюдо | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 125 | | 425 | 20 | 29 | 20 |
| | гарнир | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 160 | | 150 | 3 | 6 | 21 |
| | напиток | к/к | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | | 78 | 0 | 0 | 19 |
| | 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 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 180 | | 446 | 32 | 21 | 29 |
| | сладкое | к/к | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | | 64 | 1 | 2 | 11 |
| Ужин | закуска | 17 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | | 24 | 1 | 0 | 4 |
| | 2 блюдо | 298 | СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ | 120 | | 553 | 22 | 50 | 3 |
| | гарнир | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | | 247 | 8 | 8 | 36 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |