Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"			Отд./корп	12-18 лет			День	9/29/2023
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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220		283	9	10	39
	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	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150		57	1	0	11
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/25		222	10	9	26
Обед	закуска	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ/КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	50/50		39	3	0	6
	1 блюдо	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	300/25/10		237	10	13	20
	2 блюдо	228	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ ОВОЩНЫМ С ТОМАТОМ	120/30		245	30	12	4
	гарнир	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	160		157	3	5	25
	напиток	256	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		113	1	0	24
	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
	сладкое	к/к	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50		209	4	5	37
Ужин	закуска	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ/СЕЛЬДЬ	130/50		169	11	9	10
	2 блюдо	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50		210	18	11	5
	гарнир	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		242	7	6	42
	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