Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"			Отд./корп	7-11 лет			День	9/30/2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	55		106	5	9	1
	гор.блюдо	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		178	4	7	25
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5		142	3	5	21
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		61	0	0	15
Обед	закуска	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		14	1	0	3
	1 блюдо	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10		163	6	9	13
	2 блюдо	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/50		310	21	23	4
	гарнир	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150		247	8	8	36
	напиток	241	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		108	1	0	26
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60		122	4	1	25
Полдник	напиток	К/К	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	290		164	8	7	13
	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
	3 блюдо	399	БЛИНЧИКИ	100		305	4	13	43
	сладкое	К/К	ДЖЕМ	20		57	0	0	15
Ужин	закуска	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		88	2	5	8
	2 блюдо	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50		339	12	31	3
	гарнир	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150		153	3	5	24
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	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	35		71	2	0	15