Школа ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" Отд./корп 12-18 лет День 05.10.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | 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 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 178 | 5 | 4 | 31 |
| | фрукты | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | | 94 | 1 | 1 | 20 |
| 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 | 9 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 100 | | 78 | 1 | 5 | 7 |
| | 1 блюдо | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 300/20/20 | | 328 | 16 | 12 | 39 |
| | 2 блюдо | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ ПОД СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 125/50 | | 414 | 29 | 31 | 4 |
| | гарнир | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | | 152 | 3 | 5 | 23 |
| | напиток | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ) | 200 | | 111 | 0 | 0 | 27 |
| | 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 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 180 | | 483 | 28 | 22 | 43 |
| | сладкое | к/к | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | | 64 | 1 | 2 | 11 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ КИПЯЧ. | 350/15 | | 574 | 21 | 41 | 29 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |