Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	7-11 лет	День	20.10.2023

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		231	7	9	31
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5		142	3	5	21
	гор.напиток	294	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		146	5	4	23
	фрукты	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150		57	1	0	11
Завтрак 2	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20		204	8	7	26
Обед	закуска	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100		69	1	5	4
	1 блюдо	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10		163	6	9	13
	2 блюдо	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100		391	13	35	7
	гарнир	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150		193	3	12	18
	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	200		113	6	5	9
	сладкое	к/к	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		167	3	4	30
Ужин	закуска	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50/20		107	9	7	1
	2 блюдо	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	60/50		404	14	37	3
	гарнир	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		201	5	5	35
	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