Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	12-18 лет	День	22.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3 блюдо	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		63	5	5	0
	сладкое	К/К	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40		131	3	3	22
	гор.блюдо	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	250		710	36	36	59
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10		337	8	11	52
	напиток	434	МОЛОКО	200		105	6	6	9
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		61	0	0	15
	сладкое	К/К	СУХОФРУКТЫ	90		432	9	23	49
Завтрак 2	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/25		303	15	16	26
Обед	закуска	17	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		24	1	0	4
	хлеб бел.	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20		74	2	0	16
	1 блюдо	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	300/40		275	9	16	23
	2 блюдо	38	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	300		469	18	38	14
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	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	60		250	5	6	45
	фрукты		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
Ужин	закуска	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		103	1	10	2
	2 блюдо	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	110		290	12	27	0
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		171	4	6	26
	гор. напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		61	0	0	15
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10		337	8	11	52
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30