Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	12-18 лет	День	11.11.2023

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		231	6	9	32
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/10		337	8	11	52
	гор.напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		61	0	0	15
2 Завтрак	напиток	434	МОЛОКО	200		105	6	6	9
Обед	закуска	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100		14	1	0	3
	1 блюдо	95	СУП ОВОЩНОЙ С ЯЙЦОМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	300/25/10		235	13	12	17
	2 блюдо	423	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50		358	23	26	6
	гарнир	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150		247	8	8	36
	напиток	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		96	0	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
	фрукты	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
	булочное	445	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	200		698	14	34	86
Ужин	закуска	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		88	2	5	8
	2 блюдо	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50		259	18	20	3
	гарнир	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		184	4	6	28
	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	100/10		337	8	11	52
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70		143	5	1	30