Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	12-18 лет	День	12.01.2024

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	220		251	8	10	34
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	гор.напиток	294	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		146	5	4	23
Завтрак 2	фрукты	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150		57	1	0	11
	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/25		222	10	9	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	300/25/10		215	9	12	16
	2 блюдо	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	120		470	15	41	9
	гарнир	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160		193	3	12	18
	напиток	241	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		108	1	0	26
	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	50		209	4	5	37
Ужин	закуска	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50/20		107	9	7	1
	2 блюдо	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	70/50		461	17	42	3
	гарнир	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		242	7	6	42
	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	70		143	5	1	30