Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	12-18 лет	День	16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220		244	8	10	30
	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	БАНАН СВЕЖИЙ	200		192	3	1	42
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	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ/СЕЛЬДЬ	100/50		157	11	9	8
	1 блюдо	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/25		249	8	15	21
	2 блюдо	300	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120		274	24	13	10
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		152	3	5	23
	напиток	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		78	0	0	19
	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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180		446	32	21	29
	сладкое	к/к	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		64	1	2	11
Ужин	закуска	17	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		24	1	0	4
	2 блюдо	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50		386	14	36	3
	гарнир	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	280		186	7	4	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
		0							