Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	7-11 лет	День	22.01.2024

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	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	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200		94	1	1	20
Завтрак 2	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20		204	8	7	26
Обед	закуска	49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ	100		166	3	11	14
	1 блюдо	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	250/15		159	7	6	19
	2 блюдо	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50		179	14	10	4
	гарнир	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150		209	4	7	34
	напиток	241	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		118	1	0	29
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60		122	4	1	25
Полдник	напиток	434	МОЛОКО	200		105	6	6	9
	булочное	417	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50		152	6	6	9
Ужин	закуска	17	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100		13	1	0	2
	2 блюдо	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/60		489	17	35	26
	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	35		71	2	0	15