Школа: ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" | Отд./корп: 12-18 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 | 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 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | | 94 | 1 | 1 | 20 |
| | напиток | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50/25 | | 222 | 10 | 9 | 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 | 300/25 | | 214 | 10 | 9 | 23 |
| | 2 блюдо | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/50 | | 217 | 19 | 12 | 4 |
| | гарнир | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 180 | | 250 | 4 | 8 | 41 |
| | напиток | 241 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | 118 | 1 | 0 | 29 |
| | хлеб черн. | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | 143 | 5 | 1 | 30 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | напиток | 434 | МОЛОКО | 200 | | 105 | 6 | 6 | 9 |
| | булочное | 417 | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 50 | | 152 | 4 | 3 | 27 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | закуска | 17 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 100 | | 13 | 1 | 0 | 2 |
| | 2 блюдо | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200/80 | | 598 | 21 | 45 | 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 | 70 | | 143 | 5 | 1 | 30 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |