Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	7-11 лет	День	15.03.2024

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		259	8	9	36
	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	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	150		57	1	0	11
Завтрак 2	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	3	ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20		204	8	7	26
Обед	закуска	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ/КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	50/50		39	3	0	6
	1 блюдо	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10		182	7	9	17
	2 блюдо	228	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ ОВОЩНЫМ С ТОМАТОМ	110/30		228	28	12	4
	гарнир	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150		147	3	4	24
	напиток	256	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		113	1	0	24
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60		122	4	1	25
Полдник	напиток	К/К	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		113	6	5	9
	сладкое	к/к	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40		167	3	4	30
Ужин	закуска	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ/СЕЛЬДЬ	130/50		169	11	9	10
	2 блюдо	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50		166	13	9	9
	гарнир	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		201	5	5	35
	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