Школа: ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" | Отд./корп: 12-18 лет | День: 03.04.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 212 | ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ | 70 | | 184 | 8 | 16 | 1 |
| | 1 блюдо | 212 | ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ | 180 | | 211 | 6 | 4 | 37 |
| | хлеб бел. | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 70/5 | | 221 | 5 | 6 | 36 |
| | гор.напиток | 294 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 146 | 5 | 4 | 23 |
| | фрукты | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 200 | | 94 | 1 | 1 | 21 |
| Завтрак 2 | напиток | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50/25 | | 222 | 10 | 9 | 26 |
| Обед | закуска | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ | 100 | | 60 | 1 | 5 | 3 |
| | 1 блюдо | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 300/25/10 | | 196 | 9 | 12 | 11 |
| | 2 блюдо | 389 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПОД СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120/30 | | 293 | 23 | 14 | 20 |
| | гарнир | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | 242 | 7 | 6 | 42 |
| | напиток | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) | 200 | | 115 | 0 | 0 | 28 |
| | хлеб черн. | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | 143 | 5 | 1 | 30 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | напиток | 434 | МОЛОКО | 200 | | 105 | 6 | 6 | 9 |
| | булочное | 695 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 65 | | 193 | 8 | 3 | 30 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | закуска | 66 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ | 100 | | 206 | 4 | 17 | 8 |
| | 2 блюдо | 286 | ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА (ПАРОВЫЕ) ПОД СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120/30 | | 433 | 15 | 36 | 12 |
| | гарнир | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | | 184 | 4 | 6 | 28 |
| | гор.напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 70/5 | | 221 | 5 | 6 | 36 |
| | хлеб бел. | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | 143 | 5 | 1 | 30 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |