| Школа | ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" | Отд./корп | 12-18 лет | | | | День | 12.04.2024 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| 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 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 150 | | 57 | 1 | 0 | 11 |
| | напиток | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | 3 | ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50/25 | | 222 | 10 | 9 | 26 |
| Обед | закуска | 25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | | 69 | 1 | 5 | 4 |
| | 1 блюдо | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 300/25/10 | | 215 | 9 | 12 | 16 |
| | 2 блюдо | 38 | КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" | 120 | | 470 | 15 | 41 | 9 |
| | гарнир | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 160 | | 193 | 3 | 12 | 18 |
| | напиток | 241 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | | 108 | 1 | 0 | 26 |
| | 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 |
| | сладкое | к/к | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | | 209 | 4 | 5 | 37 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | закуска | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 50/20 | | 107 | 9 | 7 | 1 |
| | 2 блюдо | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 70/50 | | 461 | 17 | 42 | 3 |
| | гарнир | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | 242 | 7 | 6 | 42 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |

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