Школа ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" Отд./корп 7-11 лет День 17.05.2024

| 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |