| Школа | ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" | Отд./корп | 12-18 лет | | | | День | 9/18/2024 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | 3 блюдо | 212 | ОМЛЕТ СМЕШАННЫЙ С ВЕТЧИНОЙ | 140 | | 370 | 18 | 32 | 2 |
| | 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 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 300/25/10 | | 207 | 9 | 12 | 14 |
| | 2 блюдо | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 120/30 | | 251 | 19 | 11 | 19 |
| | 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 | 420 | СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ | 80 | | 251 | 9 | 13 | 24 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | закуска | К/К | СЕЛЬДЬ | 50 | | 72 | 8 | 4 | 0 |
| | 2 блюдо | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 120 | | 357 | 22 | 22 | 10 |
| | гарнир | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | | 184 | 4 | 6 | 28 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |