| Школа | ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат" | Отд./корп | 7-11 лет | | | | День | 9/21/2024 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 55 | | 106 | 5 | 9 | 1 |
| | гор.блюдо | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | | 178 | 4 | 7 | 25 |
| | хлеб бел. | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/5 | | 142 | 3 | 5 | 21 |
| | гор.напиток | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | К/К | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | | 14 | 1 | 0 | 3 |
| | 1 блюдо | 95 | СУП ОВОЩНОЙ С ЯЙЦОМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/15/10 | | 182 | 10 | 9 | 15 |
| | 2 блюдо | 423 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | | 283 | 17 | 21 | 6 |
| | гарнир | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | | 247 | 8 | 8 | 36 |
| | напиток | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | | 96 | 0 | 0 | 24 |
| | хлеб черн. | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | 122 | 4 | 1 | 25 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | фрукты | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 200 | | 94 | 1 | 1 | 20 |
| | напиток | К/К | ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 290 | | 164 | 8 | 7 | 13 |
| | булочное | 445 | ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ | 100 | | 345 | 7 | 17 | 42 |
| Ужин | закуска | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | | 88 | 2 | 5 | 8 |
| | 2 блюдо | 246 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60/50 | | 230 | 15 | 18 | 3 |
| | гарнир | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | | 153 | 3 | 5 | 24 |
| | напиток | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |

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