| Школа | ЛПО при МБОУ "СОШ с. Лорино" | | | Отд./корп | ЛПО | | | День | 22.06.2023 |
|------------|------------------------------|--------|---|-----------|------|--------------|-------|-------|------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 248 | Каша гречневая вязкая | 200 | | 283 | 9,16 | 12,88 | 32,60 |
| | гор.напиток | 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | | 58,76 | 0,20 | 0,00 | 15,02 |
| | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 100 | | 235 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | | | | | | 576,76 | 16,96 | 13,68 | 96,82 |
| | | | | | | | | | |
| | закуска | 35 | Салат зеленый | 100 | | 148 | 1,30 | 15,10 | 1,70 |
| Обед | 1 блюдо | 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 200 | | 86,4 | 1,84 | 3,40 | 12,10 |
| | 2 блюдо | 367 | Гуляш из отварной оленины | 120 | | 297 | 20,60 | 22,00 | 4,20 |
| | гарнир | 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | | 292 | 4,94 | 8,14 | 49,74 |
| | сладкое | 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 110 | 0,50 | 0,00 | 27,00 |
| | хлеб бел. | 108 | Хлеб пшеничный | 100 | | 235 | 7,60 | 0,80 | 49,20 |
| | | | | | | 1168,4 | 36,78 | 49,44 | 143,94 |
| полдник | гор.напиток | 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | | 58,76 | 0,20 | 0,00 | 15,02 |
| | закуска | 302 | Омлет с зеленым горошком | 150 | | 168 | 10,01 | 11,80 | 5,40 |

226,76 10,21

11,80

20,42