

Школа ЛПО при МБОУ "СОШ с. Лорино"

Отд./корп ЛПО

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	165	Каша пшенная молочная жидкая	200	182,5	7,12	6,58	23,72
	гор.напиток	94	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	147	1,20	12,50	7,50
	хлеб	493	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	58,76	0,20	0,00	15,02
	фрукты		Плоды свежие (яблоки)	100				
Обед	закуска	61	Салат из зеленого горошка	100	109,5	4,05	6,22	9,88
	1 блюдо	153	Суп с рыбными консервами	200	133	7,38	5,78	12,84
	2 блюдо	405	Окорочка в соусе томатном	120	377,14	24,54	29,87	2,59
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05	8,55	7,85	37,08
	напиток	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
Полдник	хлеб	493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	58,76	0,20	0,00	15,02
	гор.напиток	96	Бутерброд с помадкой	40	124	1,20	4,20	20,40

17.07.2023