

Школа ЛПО при МБОУ "СОШ с. Лорино" Отд./корп ЛПО День 19.07.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	264	Каша молочная пшеничная жидкая	200		243	7,40	7,48	36,50
	гор.напиток	494	Чай с лимоном	200		61	0,10	0,00	15,20
	хлеб	90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45		153	6,70	9,50	9,90
	фрукты	112	Плоды свежие (яблоки)	100		47	0,40	0,40	9,80
Обед	салат	61	Салат из зеленого горошка	100		109,5	4,05	6,22	9,88
	1 блюдо	155	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250		120,25	1,60	5,07	17,05
	2 блюдо	405	Курица в соусе томатном	120		377,14	24,54	29,87	2,59
	гарнир	242	Каша перловая рассыпчатая	200		279	6,12	8,98	41,96
	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
полдник	хлеб	493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200		58,76	0,20	0,00	15,02
	гор.напиток	96	вариант)	40		124	1,20	4,20	20,40
		517	Йогурт	200		174	10,00	6,40	17,00