

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	267	Каша пшенная молочная жидкая	200	283,6	7,80	9,46	35,80
	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 (мандарин)	100	38	0,80	0,20	7,50
Обед	закуска	61	Салат из зеленого горошка	100	109,5	4,05	6,22	9,88
	1 блюдо	146	Суп картофельный с клецками	250/25	63,25	1,20	2,60	8,77
	2 блюдо	405	Курица в соусе томатном	120	377,14	24,54	29,87	2,59
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	200	193,2	7,54	0,90	38,72
	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	395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	230	10,40	20,90	0,00
		94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	147	1,20	12,50	7,50

22.07.2023