

Школа ГБОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс

Отд./корп

День 30.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный и помидор свежмй	210	59,91	303	16	24	6
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	14,41	134	3	3	25
	хлеб	4	Батон обогащенный микронутриентами	50	9,15	79	2	1	15
	Хол. Блюдо	97	Сыр (порциями)	25	16,47	47	3	4	0
	Фрукты	103	Груша	100	34,66	44	0	0	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	100	26,02	75	1	6	4
	1 блюдо	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	280	33,62	130	7	3	18
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	300	65,45	370	23	18	27
	гарнир								
	сладкое	25	компот из консервированных фруктов	200	23,79	161	0	0	41
	хлеб бел.	4	Батон обогащенный микронутриентами	50	9,15	134	4	1	26
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	6,26	133	4	1	28
	сладкое		Булочка российская	90	15,81	291	2	7	55
	Фрукты	66	Апельсин	100	21,70	38	0	0	28