

Школа

СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Отд./корп

День

12.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вяз мол из риса с м слив и сахаром	180	23,83	260	5	7	44
	гор.напиток		Чай с лимоном и сахаром	185	2,37	54	0	0	14
	хлеб		Бутерброд с отварной говядиной	40	34,7	98	7	2	12
			Йогурт молочный с фрукт наполнителем	125	49,6	85	6	4	4
			Сухари ванильные	20	4,00	67	3	0	14
Завтрак 2	фрукты		Яблоки	200	30,42	94	0,8	0,8	19,6
Обед	закуска		Салат из свежих овощей	50	15,74	40,21	0,45	3,58	1,55
	1 блюдо		Суп с пельменями или клецками	200	8,12	88,02	4,02	2,94	11,5
	2 блюдо		Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	77,09	191,47	13,34	11,98	7,57
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	13,02	203,88	5,67	3,88	35,58
	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	7,85	115,84	0,22	0	30,4
	хлеб бел.		Пряники	30	8,27	100,74	1,44	0,84	23,31
	хлеб черн.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	100,5	3,85	0,7	0
			Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	5,72	33,38	3	3	0