Школа	СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»	Отд./корп		День	13.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вязкая с тыквой (пшено)	180	27,99	247	8	9	35
	гор.напиток		Творог мягкий диетический 4% мдж	100	38,8	136	21	4	3
	хлеб		Кофейный напиток с молоком	200	13,87	142	4	3	26
			Бутерброд с сыром (Голландский)	60	33,84	190	7	9	19
Завтрак 2	фрукты		Бананы свежие	200	25,59	192	3	1	42
Обед	закуска		Салат из цветной капусты, овощей и плодов	70	22,93	56,69	0,86	4,37	3,41
	1 блюдо		Свекольник со сметаной	200	9,08	76,6	1,16	4,82	7,14
	2 блюдо		Плов из бройлер-цыпленка	230	93,36	283,93	4,07	11,29	41,42
	гарнир								
	напиток		Компот из свежих груш	180	9,55	98,78	0,14	0,11	25,27
	хлеб бел.								
	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