Школа	СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»	Отд./корп		День	14.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога	170	61,86	353	28	17	22
	гор.напиток		Яйца вареные	50	9,93	79	6	6	0
	хлеб		Чай с молоком	200	5,93	79	1	1	16
			Бутерброд с маслом	50	23,39	169	3	9	19
			Вафли обогащенные	30	13,39	103	1	1	24
Завтрак 2	фрукты		Виноград свежий	60	34,25	9	0	0	0
Обед	закуска		Салат зеленый с огурцами	50	10,56	34,03	0,46	3,07	1,09
	1 блюдо		Суп с макаронными изделиями	200	4,21	102,46	3,88	4,22	12,36
	2 блюдо		Сердце в соусе	120	43,1	177,82	17,02	9,94	6,85
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	200	21,22	327,86	9,86	8,3	50,84
	сладкое		Напиток брусничный	190	17,51	95,74	0,11	0,11	24,62
	хлеб бел.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	100,5	3,85	0,7	0
	хлеб черн.		Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	5,72	33,38	2,52	2,54	0,02
			Термизированный йогуртный продукт	100	29,66	0	0	0	0