

Школа

СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Отд./корп

День

15.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макаронник	200	12,95	316	8	6	55
	гор.напиток		Творог мягкий диетический 4% мдж	100	38,8	136	21	4	3
	хлеб		Чай с лимоном	200	2,71	54	0	0	14
			Бутерброды с мяс гастроном изделиями	35	26,91	63	5	2	7
			Печенье "Нарезное"	45	25,13	153	3	3	30
			Джем	20	8,00	55	0	0	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат – коктейль овощной	40	12,69	66,05	2,18	4,14	5,31
	1 блюдо		Щи из квашеной капусты с картофелем	250	16,54	70,05	3,17	5,07	3
	2 блюдо		Котлеты или биточки рыбные (треска)	110	83,94	214,27	11,98	14,36	9,35
	гарнир		Пюре картофельное	150	13,07	33,38	0,7	2,86	1,14
	сладкое		Компот из кураги	180	9,98	145,48	1,73	0,11	34,94
	хлеб бел.		Коржики молочные	50	21,3	165,49	2,76	3,69	31,03
	хлеб черн.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	100,5	3,85	0,7	0
			Сметана	10	2,99	16	0	2	0
			Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	5,72	33	3	3	0