Школа	СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»	Отд./корп		День	19.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная из гречневой крупы с м.сл	160	22,95	210	6	8	27
	гор.напиток		Йогурт мол с фруктовым наполнителем	125	49,60	85	6	4	4
	хлеб		Чай с сахаром	200	1,25	43	0	0	11
			Бутерброд горячий с сыром (Чеддер)	40	23,57	131	5	7	12
Завтрак 2	фрукты		Виноград свежий	30	30,42	22	0	0	5
			Плоды свежие (киви)	200	55,16	94	2	1	16
Обед	закуска		Салат из капусты белокочанной	60	7,60	86	2	6	6
	1 блюдо		Щи по-уральски (с крупой)	200	14,28	70	3	4	5
	2 блюдо		Печень по-строгановски говяжья	90	43,60	149	15	6	8
	гарнир		Пюре картофельное	150	13,07	33	1	3	1
	сладкое		Напиток клюквенный	200	17,22	85	0	0	22
	хлеб бел.		Печенье "Ленинградское"	55	9,58	184	3	1	43
	хлеб черн.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	101	4	1	0
			Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	5,72	33	3	3	0