

Школа

СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Отд./корп

День

21.01.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) | 200      | 34,39 | 291          | 8     | 11   | 40       |
|            | гор.напиток |        | Чай с лимоном (1-й вариант)           | 200      | 4,70  | 51           | 0     | 0    | 12       |
|            | хлеб        |        | Бутерброд с маслом                    | 50       | 23,39 | 169          | 3     | 9    | 19       |
|            |             |        | Термизированный йогуртный продукт     | 125      | 36,66 | 0            | 0     | 0    | 0        |
|            |             |        | Сыр (порциями)                        | 15       | 15,36 | 51           | 4     | 4    | 0        |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        | Салат "Степной"                       | 60       | 7,56  | 54           | 2     | 3    | 6        |
|            | 1 блюдо     |        | Борщ с капустой и картофелем          | 200      | 8,90  | 73           | 3     | 4    | 7        |
|            | 2 блюдо     |        | Мясо тушеное (свинина)                | 100      | 40,70 | 174          | 13    | 12   | 2        |
|            | гарнир      |        | Рис отварной                          | 150      | 15,71 | 218          | 4     | 5    | 40       |
|            | сладкое     |        | Компот из свежих фруктов              | 180      | 26,88 | 63           | 0     | 0    | 16       |
|            | хлеб бел.   |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            | 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        |
|            |             |        | Кисломолочные прод (витаминиз)        | 150      | 60,76 | 0            | 0     | 0    | 0        |