Школа	СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»	Отд./корп								День	22.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет паровой	160	40,47	311	17	25	4
	гор.напиток								
	хлеб		Чай с сахаром	162	1,90	48	0	0	12
			Бутерброды с рыб гастроном продуктами	43	72,13	99	7	4	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из св помид и огурцов с луком зел	70	19,19	50	1	4	2
	1 блюдо		Суп-пюре из тыквы	200	15,18	197	7	8	24
	2 блюдо		Котлеты или биточки рыбные (судак)	120	100,71	248	17	14	13
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	13,64	204	6	4	36
	сладкое		Напиток брусничный	190	17,51	96	0	0	25
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	101	4	1	0