

| | | | |
|-------|------------------------------|-----------|--|
| Школа | СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ» | Отд./корп | |
|-------|------------------------------|-----------|--|

Отд./корп

День 23.01.2026

23.01.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Макароны, запеченные с яйцом | 190 | 28,00 | 314 | 10 | 15 | 35 |
| | гор.напиток | | Йогурт мол с фруктовым наполнителем | 125 | 49,60 | 85 | 6 | 4 | 4 |
| | хлеб | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,73 | 120 | 4 | 4 | 18 |
| | | | Бутерброд с сыром (Российский) | 40 | 22,17 | 127 | 5 | 6 | 12 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Виноград свежий | 60 | 34,25 | 43 | 0 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из сырых овощей | 60 | 8,17 | 45 | 1 | 4 | 2 |
| | 1 блюдо | | Суп картофель с макаронными изделиями | 200 | 5,30 | 56 | 3 | 2 | 7 |
| | 2 блюдо | | Мясо тушеное (говядина) | 80 | 82,95 | 64 | 0 | 6 | 3 |
| | гарнир | | Картофель отварной с луком | 160 | 10,24 | 80 | 1 | 7 | 3 |
| | сладкое | | Компот из чернослива | 180 | 19,60 | 136 | 1 | 0 | 33 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |