Школа	СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»	Отд./корп		День	27.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога	170	20,44	353	28	17	22
	гор.напиток		Молоко сгущенное	31	14,73	102	2	3	17
	хлеб		Чай с лимоном	200	8,02	54	0	0	14
			Бутерброд с сыром (Российский)	40	49,60	127	5	6	12
			Гематоген	40	6,35	142	2	1	30
Завтрак 2	фрукты		Бананы свежие	200	25,25	192	3	1	42
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	16,44	42	0	4	2
	1 блюдо		Рассольник ленинградский	200	8,73	59	2	4	4
	2 блюдо		Котлеты домашние (без соуса)	100	43,13	153	9	10	7
	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	13,64	204	6	4	36
	сладкое		Напиток брусничный	190	17,51	96	0	0	25
	хлеб бел.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	101	4	1	0
	хлеб черн.		Сметана	10	2,99	16	0	2	0
			Мясо отварное (говядина)	20	38,54	45	7	2	0