Школа	СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»	Отд./корп		День	28.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	22,46	187	5	7	26
	гор.напиток		Творог мягкий диетический 4% мдж	10	38,80	136	21	4	3
	хлеб		Какао с молоком	210	13,76	148	4	3	26
			Бутерброд горячий с сыром (Российский)	50	28,99	164	6	8	16
			Кексы, обогащенные	30	10,49	147	2	7	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат зеленый с огурцами	50	10,56	34	0	3	1
	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми	200	6,21	95	5	4	9
	2 блюдо		Бефстроганов	110	102,33	226	19	14	6
	гарнир		Рис отварной с овощами	150	8,89	214	3	7	35
	сладкое		Компот из свежих фруктов	180	26,88	63	0	0	16
	хлеб бел.		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	5,64	62	2	1	12
	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