

Школа

СОШ №660 ЗЦ ДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Отд./корп

День

29.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны отварные с сыром	180	46,11	312	13	13	35
	гор.напиток		Яйца вареные	50	9,93	79	6	6	0
	хлеб		Чай с сахаром	180	1,39	42	0	0	11
			Бутерброд с отварной говядиной	40	34,76	98	7	2	12
Завтрак 2	фрукты		Фрукты свежие ( (мандалины)	100	22,31	42	1	0	8
Обед	закуска		Салат "Полонынский"	50	11,20	56	1	5	2
	1 блюдо		Борщ с капустой и картофелем, со смет	200	11,89	89	3	6	7
	2 блюдо		Рыба запеченная	90	59,97	136	12	8	4
	гарнир		Пюре картофельное	150	13,07	33	1	3	1
	сладкое		Напиток из плодов шиповника	180	8,10	114	1	0	29
	хлеб бел.		Мясо кур отварное (порц., без кости)	10	5,72	33	3	3	0
	хлеб черн.		Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	5,57	101	4	1	0
			Зефир	15	6,16	0	0	0	0
			Пюре фруктовое	90	50,12	0	0	0	0