

Школа

ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс

Отд./корп

День

19.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша жидкая пшеничная и масло сливочное	205	23,69	237	4	12	26
	гор.напиток	24	Чай с лимоном	200	4,50	62	0	0	15
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	55	5,83	147	4	1	29
	Хол. Блюдо	97/50	Сыр и йогурт молочный	145	52,95	187	8	9	17
	Фрукты	т/к	Апельсин и печенье сахарное	150	35,73	192	3	3	38
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	29	Овощи натуральные свежие	100	13,18	17	1	0	3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и карт с говядиной и сметаной	325	33,46	218	8	10	15
	2 блюдо	374	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	70,63	82	9	4	3
	гарнир	520	Пюре картофельное	230	22,50	216	5	8	31
	сладкое	643	Кисель из кураги	200	15,38	117	0	0	25
	хлеб бел.	3	Батон обогащенный микронутриентами	50	5,30	134	4	1	27
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	5,61	166	5	1	35
	Фрукты	103	Яблоко	100	18,04	44	0	0	9