Школа	ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс	Отд./корп		День	28.11.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	210	76,94	498	32	19	45
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,45	60	0	0	15
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	60	6,36	87	2	1	17
	Хол. блюдо	3	Сыр и масло сливочное	30	26,88	129	6	12	0
	Хол. Блюдо	337	Яйцо вареное	40	9,07	63	5	5	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	17,93	208	3	16	12
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	315	12,73	121	7	5	11
	2 блюдо	492	Плов из птицы	280	88,48	401	30	10	48
	гарнир								
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	32,31	86	1	0	20
	хлеб бел.	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	50	5,30	134	4	1	27
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	5,13	166	5	1	35
	фрукты	63	Мандарины	22	22,22	72	1	0	35