

Школа

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

Отд./корп

День

17.12.2024

| 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 |