Школа	ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс	Отд./корп								День	21.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша молочная "Дружба" и масло сливочное	210	27,49	302	6	16	33
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	18,31	139	5	4	21
	хлеб	3	Батон нарезной	30	5,49	79	2	1	15
	Хол. Блюдо	97	Сыр сычужных твердых сортов	30	19,15	108	7	9	0
	Хол. Блюдо	20	Молоко витаминизированное и груша	300	52,26	151	6	6	16
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	29,49	106	1	10	4
	1 блюдо	132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и говядиной	315	37,88	234	8	7	6
	2 блюдо	277	Гуляш из отварного мяса	100	80,19	141	7	8	11
	гарнир	219	Морковь, тушеная с рисом	230	19,22	293	4	14	37
	сладкое	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,85	113	0	0	28
	хлеб бел.	3	Батон нарезной	25	4,64	67	2	1	13
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	7,83	166	5	1	35