| Школа | ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс | Отд./корп | | День | 28.01.2025 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 311 | Каша пшеничная жидкая | 250 | 26,28 | 272 | 8 | 10 | 37 |
| | гор.напиток | 693 | Какао с молоком | 200 | 12,62 | 134 | 3 | 3 | 25 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 75 | 13,72 | 201 | 6 | 2 | 29 |
| | Фрукты | 103 | Груша | 100 | 29,15 | 44 | 0 | 0 | 9 |
| | холодное | 337 | Яйцо вареное, масло сливочное, сыр | 80 | 40,93 | 227 | 13 | 18 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 48 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 18,13 | 224 | 5 | 20 | 7 |
| | 1 блюдо | 135 | Суп из овощей с курой и сметаной | 315 | 18,31 | 129 | 7 | 5 | 13 |
| | 2 блюдо | 306 | Голубцы ленивые и соус сметанный | 320 | 127,16 | 454 | 26 | 29 | 19 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 8 | Компот из плодов и ягод сушенных | 200 | 7,66 | 142 | 1 | 0 | 34 |
| | хлеб бел. | 38 | Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 7,62 | 100 | 3 | 1 | 18 |
| | хлеб черн. | 118 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 5,22 | 107 | 3 | 0 | 21 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |