Школа	ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс	Отд./корп								День	31.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	210	85,40	498	32	19	45
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,37	60	0	0	15
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	55	10,06	147	4	2	29
	Хол. блюдо	97	Сыр (порциями)	15	9,58	47	3	4	0
	Фрукты	103	Яблоко	100	14,29	44	0	0	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	21,92	208	3	16	12
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	315	15,30	121	7	5	11
	2 блюдо	492	Плов из птицы	280	107,50	401	30	10	48
	гарнир								
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	20
	хлеб бел.	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	35	6,40	87	2	1	16
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	8,61	166	5	1	35