

Школа

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

Отд./корп

День

07.03.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | Омлет натуральный с помидором свежим | 200 | 67,78 | 295 | 14 | 23 | 5 |
| | гор.напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,37 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 79 | Батон нарезной обогащенный | 50 | 9,15 | 134 | 4 | 1 | 26 |
| | хол. Блюдо | 3 | Сыр и масло сливочное | 30 | 22,22 | 129 | 6 | 12 | 0 |
| | Фрукты | 21 | Банан | 100 | 20,18 | 72 | 1 | 0 | 35 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 42 | Кукуруза консервированная | 100 | 22,93 | 89 | 3 | 2 | 12 |
| | 1 блюдо | 91 | Щи из квашенной капусты со сметаной и курой | 325 | 28,58 | 92 | 2 | 6 | 8 |
| | 2 блюдо | 406 | Сердце в соусе | 100 | 62,21 | 116 | 10 | 3 | 4 |
| | гарнир | 205 | Макароны отварные | 230 | 18,99 | 287 | 8 | 7 | 47 |
| | сладкое | 9 | Сок фруктовый | 200 | 24,37 | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 104 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 75 | 7,83 | 166 | 5 | 1 | 35 |
| | Фрукты | 66 | Мандарин | 100 | 19,19 | 38 | 1 | 0 | 28 |