

Школа	ГБОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс	Отд./корп		День	13.05.2025
-------	--	-----------	--	------	------------

Отд./корп _____ День 13.05.2025

День 13.05.2025

13.05.2025

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