Школа	ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс	Отд./корп		День	19.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	200	76,21	430	19	16	41
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,41	60	0	0	15
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	55	10,06	112	3	1	21
	Хол. блюдо	96/97	Сыр и масло сливочное	28	19,92	129	6	12	0
	Фрукты	84	Груша	100	25,00	44	0	0	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	29,60	208	3	16	12
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	315	27,93	121	7	5	11
	2 блюдо	492	Плов из птицы	280	105,85	401	30	10	48
	гарнир								
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	20
	хлеб бел.	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	50	9,15	87	2	1	16
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4,90	166	5	1	35