

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

Отд./корп

День 23.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша жидкая овсяная и масло сливочное	230	39,22	301	7	16	24
	гор.напиток	697	Молоко кипяченое	200	20,37	113	6	5	10
	хлеб	38	Батон обогащенный микронутриентами	60	10,98	134	3	1	21
	Хол. Блюдо	2	Йогурт молочный,сыр сычужный тв сортов	150	64,03	215	11	10	16
	сладкое								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Помидор свежий	100	20,59	22	1	0	2
	1 блюдо	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	325	40,48	180	10	6	20
	2 блюдо	38	Тефтели мясные в соусе сметан с томатами	120	55,39	187	6	10	8
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	18,23	296	7	12	36
	сладкое	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,85	131	0	0	30
	хлеб бел.	3	Батон,обогащенный микронутриентами	40	7,32	134	3	1	26
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	6,26	103	3	0	19
	сладкое	66	Мандарин	100	24,31	62	1	0	27
		9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	19