

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

Отд./корп

День 30.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша пшеничная молочная жидкая	220	23,04	254	7	9	35
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	14,17	113	6	5	10
	хлеб	38	Батон обогащенный микронутриентами	15	2,74	38	1	0	7
	Хол. Блюдо	2	Йогурт молочный, бутерброд с сыром	185	79,97	124	3	3	16
	сладкое		Зефир	40	14,68	147	0	0	18
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Помидор свежий	100	10,25	22	1	0	4
			Щи из свежей капусты с картоф со сметаной и						
	1 блюдо	88	курой	315	17,90	121	6	5	10
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	130	71,65	296	7	12	36
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	18,23	234	16	16	4
	сладкое	639	Компот из смеси сухофруктов	200	11,98	103	0	0	25
	хлеб бел.	3	Батон,обогащенный микронутриентами	55	10,06	134	3	1	26
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	7,83	166	4	1	34
	сладкое	66	Мандарин	100	29,53	62	1	0	27
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	19