

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

Отд./корп

День 02.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	150	54,59	284	14	23	3
	гор.напиток	23	Кофейный напиток	200	12,71	107	2	1	22
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	55	10,06	147	4	1	29
	Хол. Блюдо	96	Масло сливочное и сыр	40	31,04	182	7	18	1
	сладкое	т/к	Груша	100	26,20	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Огурец свежий	100	13,37	12	1	0	2
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми и гренками и курой	345	27,32	275	13	8	38
	2 блюдо	487	Птица отварная	120	73,20	220	26	14	1
	гарнир	511	Рис отварной	200	17,59	271	5	8	44
	сладкое	636	Компот из мандаринов свежих	200	17,64	182	0	0	44
	хлеб бел.	77	Печенье	70	17,98	167	5	1	34
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	5,22	107	3	0	21
	гор. Блюдо	587	Соус томатный	50	5,11	37	1	3	3
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	20