

|       |                                                       |           |  |      |            |
|-------|-------------------------------------------------------|-----------|--|------|------------|
| Школа | ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс | Отд./корп |  | День | 09.10.2025 |
|-------|-------------------------------------------------------|-----------|--|------|------------|

|           |  |      |            |
|-----------|--|------|------------|
| Отд./корп |  | День | 09.10.2025 |
|-----------|--|------|------------|

День 09.10.2025

09.10.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|----------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 362     | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 210      | 82,16  | 423          | 24    | 16   | 44       |
|            | гор.напиток | 685     | Чай с сахаром                          | 200      | 3,45   | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | т/к     | Батон нарезной                         | 25       | 4,57   | 67           | 2     | 1    | 13       |
|            | Хол. Блюдо  | 337     | Яйцо вареное, масло сливочное, сыр     | 62       | 30,47  | 162          | 8     | 13   | 1        |
|            | Фрукты      | 103     | Яблоко                                 | 100      | 13,95  | 31           | 0     | 0    | 7        |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
|            |             |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
|            |             |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 29      | Салат из свеклы с сыром                | 100      | 18,83  | 224          | 4     | 19   | 7        |
|            | 1 блюдо     | 99      | Суп из овощей с курой и сметаной       | 315      | 24,32  | 129          | 6     | 5    | 12       |
|            | 2 блюдо     | 306/600 | Голубцы ленивые с соусом сметанным     | 280      | 107,14 | 386          | 23    | 25   | 14       |
|            | гарнир      |         |                                        |          |        |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 8       | Компот из плодов или ягод сушеных      | 200      | 7,66   | 142          | 1     | 0    | 34       |
|            | хлеб бел.   | т/к     | Батон нарезной                         | 40       | 7,32   | 87           | 2     | 1    | 16       |
|            | хлеб черн.  | 104     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный       | 50       | 5,22   | 97           | 3     | 0    | 18       |
|            | Сладкое     | т/к     | Полоска песочная с джемом              | 70       | 31,31  | 312          | 4     | 14   | 40       |
|            |             |         |                                        |          |        |              |       |      |          |