

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

Отд./корп

День 20.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	215	35,70	354	9	15	45
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	12,36	134	3	3	25
	хлеб	2	Батон обогащенный микронутриентами	60	11,82	150	4	1	28
	Хол. Блюдо	97	Бутерброд с сыром, яйцо вареное	80	27,30	108	7	9	0
	Сладкое	2	Йогурт молочный	125	47,42	124	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14	Огурец свежий	80	10,70	10	1	0	3
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и карт, с говядиной и сметаной	325	45,76	218	7	9	15
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	120	73,33	116	10	3	4
	гарнир	205	Макароны отварные	230	19,77	287	8	7	47
	сладкое	638	Компот из плодов и ягод сушеных	200	10,06	124	1	0	29
	хлеб бел.	4	Батон обогащенный	30	5,49	79	2	115	42
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	4,90	107	3	0	20
	хлеб бел.	786	Булочка Творожная	50	11,22	144	6	3	23
	Сладкое	70	Киви	100	20,57	47	0	0	10