

Школа	ГБОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс	Отд./корп		День	14.11.2025
-------	--	-----------	--	------	------------

Отд./корп		День	14.11.2025
-----------	--	------	------------

День 14.11.2025

14.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша геркулесовая, масло сливочное	220	34,63	254	8	9	35
	гор.напиток	418	Какао с молоком	200	14,17	128	4	5	18
	хлеб	3	Батон, обогащенный микронутриентами	55	10,06	134	4	1	29
	хол. Блюдо	337	Яйцо вареное, йогурт молочный	165	60,26	63	5	5	0
	сладкое	т/к	Яблоко	100	15,48	124	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Помидор свежий	100	20,53	106	1	0	3
	1 блюдо	83/112	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	325	39,09	218	8	10	15
	2 блюдо	374	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	62,21	123	13	6	5
	гарнир	472	Пюре картофельное	230	23,69	248	5	11	34
	сладкое	638	Компот из кураги	200	12,54	117	0	0	25
	хлеб бел.	741	Корж молочный	50	11,18	144	6	3	23
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	8,56	166	5	1	35
	сладкое	т/к	Мандарин	100	24,00	38	0	0	27