

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

Отд./корп

День 18.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	11	Каша манная жидкая с маслом сливочным	220	36,77	230	6	9	30
	гор.напиток	20	Молоко кипяченое	200	20,22	60	0	0	15
	хлеб	3	Батон обогащенный микронутриентами	75	13,72	67	2	1	13
	Хол. Блюдо	32	Сыр сычужный твердых сортов	25	16,47	63	4	5	1
	Сладкое	2	йогурт молочный	125	47,42	124	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14	Помидор свежий	100	20,80	18	1	0	3
	1 блюдо	82	Щи из св капусты и карт со сметаной	315	19,68	84	3	5	5
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	130	91,29	116	10	3	4
	гарнир	205	Картофель отварной	220	17,11	250	7	6	41
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	20
	хлеб бел.	8	Батон, обогащенный микронутриентами	25	4,57	87	2	1	16
	хлеб черн.	104	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	55	5,74	103	3	0	20
	хлеб бел.	70	Киви	100	18,24	44	0	0	9
	Сладкое								