

|       |   |           |  |
|-------|---|-----------|--|
| Школа | ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс | Отд./корп |  |
|-------|---|-----------|--|

Отд./корп

День 20.01.2026

20.01.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 302    | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным            | 170      | 25,35 | 430          | 19    | 16   | 41       |
|            | гор.напиток | 23     | Кофейный напиток                                  | 200      | 16,59 | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | т/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 55       | 10,06 | 112          | 3     | 1    | 21       |
|            | Хол. блюдо  | 96/97  | Сыр, яйцо вареное                                 | 80       | 29,61 | 129          | 6     | 12   | 0        |
|            | Фрукты      | 103    | Груша   | 100      | 32,89 | 44           | 0     | 0    | 9        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 49     | Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком | 80       | 24,36 | 166          | 2     | 12   | 9        |
|            | 1 блюдо     | 88     | Щи из свежей капусты с картофелем и курой         | 270      | 28,14 | 101          | 6     | 4    | 9        |
|            | 2 блюдо     | 492    | Плов из птицы                                     | 255      | 84,26 | 401          | 30    | 10   | 48       |
|            | гарнир      |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 631    | Компот из свежих яблок                            | 200      | 10,72 | 115          | 0     | 0    | 25       |
|            | хлеб бел.   | т/к    | Батон обогащенный микронутриентами                | 50       | 9,15  | 38           | 3     | 0    | 20       |
|            | хлеб черн.  | т/к    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                  | 48       | 4,90  | 103          | 3     | 0    | 20       |
|            | сладкое     |        | Печенье   | 40       | 10,27 | 140          | 2     | 2    | 25       |
|            |             |        |   |          |       |              |       |      |          |