

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

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	200	32,30	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	84	Груша	100	25,00	44	0	0	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	29,60	208	3	16	12
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	315	29,95	121	7	5	11
	2 блюдо	492	Плов из птицы	280	105,85	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	87	2	1	16
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	6,26	133	4	1	28
			Печенье	40	10,27	140	2	2	25