

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

9/30/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423.465	Сыр, Биточки с соусом, рис отварной	256	60.48	400	15	19	52
	гор.напиток	629	Чай с лимоном	207	12.00	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный, ржаной	40	6.20	83	3	0	16
					78.68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	37	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	60	12.00	65	2	6	7
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	220	19.00	96	4	6	12
	2 блюдо	394	Пельмени отварные с бульоном	180	57.97	289	14	12	21
	гарнир								
	сладкое	280	Компот из кураги	200	15.00	176	2		44
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	6
					110.17				