Школа	ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани	Отд./корп								День	10/13/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	252,469,2	Сосиски отварные с соусом, Макаронные изделия отварные, кукуруза консервированная	260	68.48	330	13	16	42
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4.00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6.20	83	3	0	16
					78.68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	11	Салат из моркови с чесноком	60	9.00	124	1	6	3
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	19.84	128	5	4	19
	2 блюдо	520	Стейк из курицы с соусом	90	56.13	120	12	9	12
	гарнир	482	Капуста тушеная	150	11.00	123	4	5	17
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8.00	126	1		32
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3.10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3.10	38	1	0	8
					110.17				