

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	102	Каша молочная жидкая Дружба с маслом, сахаром, кондитерские изделия	245	59,58	316	9	14
	гор.напиток	2870	Какао растворимый	200	11,00	138	4	3
	хлеб		Горячий бутерброд Пикантный	55	8,10	126	3	2
					78,68			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	23	Салат из свеклы отварной	60	12,00	79	1	7
	1 блюдо	139	Суп картофельный с клецками	200	19,00	145	3	3
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	49,97	164	7	10
	гарнир	270	Пюре из гороха	150	12,00	260	12	6
	сладкое	289	Напиток лимонный	180	11,00	86	0	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0
					110,17			

20.10.2025

Углеводы
39
17
18
6
14
14
40
22
10
6