

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	423,463,52	Котлеты куриные с соусом, Каша гречневая рассыпчатая, огурцы порционно	260	57,48	368	16	15
	гор.напиток	702	Компот из свежих яблок	200	15,00	128	0	
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0
					78,68			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	60	Винегрет овощной	60	12,00	89	1	6
	1 блюдо	120	Уха	200	19,00	103	4	6
	2 блюдо	423	Палочки с крупой с соусом	90	53,97	142	11	7
	гарнир	469	Макаронные изделия отварные	150	12,00	254	5	4
	сладкое	628	Чай с лимоном	187	7,00	54	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0
					110,17			

21.10.2025

Углеводы
37
24
16
8
16
10
37
14
10
6