

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	240,24	Помидоры консервированные, Пельмени отварные с бульоном	280	68,48	330	15	16
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0
					78,68			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	11	Салат из моркови и яблок	60	8,00	89	1	6
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	210	23,00	126	6	6
	2 блюдо	423	Биточки с соусом	90	52,97	133	11	10
	гарнир	472	Картофельное пюре	150	12,00	154	3	4
	сладкое	283	Компот из сухофруктов	180	8,00	126	1	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0
					110,17			

22.10.2025

Углеводы
42
15
16
9
12
10
26
32
10
6