

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	520,469,31	Стейк(шницель) из курицы с соусом, Макароны изделия, Икра кабачковая	260	57,48	318	12	17
	гор.напиток	280	Компот из кураги	200	15,00	176	2	
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0
					78,68			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	111	Салат Степной	60	15,00	104	1	9
	1 блюдо	132	Суп из овощей	200	19,00	106	6	4
	2 блюдо	423	Тефтели с соусом	90	51,97	122	10	7
	гарнир	465	Рис отварной	150	11,00	239	4	5
	сладкое	629	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			

24.10.2025

Углеводы
41
24
16
8
10
10
43
14
10
6