

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	428,469,31	Голубцы ленивые с соусом, Макароны изделия отварные, горошек зеленый	260	60,48	370	14	16
	гор.напиток	293	Сок фруктовый	200	12,00	94	1	
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0
					78,68			
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	60	Винегрет	60	13,00	80	1	6
	1 блюдо	120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	19,00	86	2	6
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	54,97	164	11	10
	гарнир	463	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	233	8	3
	сладкое	289	Напиток из шиповника	180	8,00	97	1	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0
					110,17			

13.11.2025

Углеводы
42
23
16
5
9
14
36
24
10
6