

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	160	40,48	265	12	16
	гор.напиток	628	Чай с лимоном	187	8,00	54	0	0
	хлеб		Батон	40	5,10	94	3	0
	закуска	24	Фрукты	150	25,10	57	1	
Завтрак 2	фрукты				78,68			
Обед	закуска	62	Салат из белокочанной капусты	60	12,00	54	1	3
	1 блюдо	42	Рассольник ленинградский со сметаной	210	23,00	117	5	6
	2 блюдо	202	Котлеты куриные с соусом	90	35,73	164	11	10
	гарнир	251	Картофель и овощи тушеные	150	25,24	250	4	6
	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			

14.11.2025

Углеводы
30
14
21
15
6
12
14
35
32
10
6