

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

Отд./корп

День

12.12.25

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                          | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 114    | Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром | 160      | 40,48  | 265          | 12    | 16   | 30       |
|            | гор.напиток | 628    | Чай с лимоном                                  | 187      | 8,00   | 54           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        |        | Батон                                          | 40       | 5,10   | 94           | 3     | 0    | 21       |
|            | закуска     | 24     | Фрукты                                         | 150      | 25,10  | 57           | 1     |      | 15       |
|            |             |        |                                                |          |        |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                |          | 78,68  |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 62     | Салат из белокочанной капусты                  | 60       | 12,00  | 54           | 1     | 3    | 6        |
|            | 1 блюдо     | 42     | Рассольник ленинградский со сметаной           | 210      | 23,00  | 117          | 5     | 6    | 12       |
|            | 2 блюдо     | 202    | Котлеты куриные с соусом                       | 90       | 35,73  | 164          | 11    | 10   | 14       |
|            | гарнир      | 251    | Картофель и овощи тушеные                      | 150      | 25,24  | 250          | 4     | 6    | 35       |
|            | сладкое     | 283    | Компот из сухофруктов                          | 180      | 8,00   | 126          | 1     |      | 32       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пшеничный                                 | 20       | 3,10   | 45           | 2     | 0    | 10       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                                    | 20       | 3,10   | 38           | 1     | 0    | 6        |
|            |             |        |                                                |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                |          | 110,17 |              |       |      |          |