

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. о. Сызрань

Отд./корп

День

16.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	423,463,5	Котлеты куриные с соусом, Каша гречневая рассыпчатая, огурцы порционно	260	57,48	368	16	15	37
	гор.напиток	702	Компот из свежих яблок	200	15,00	128	0		34
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0	16
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	Винегрет овощной	60	12,00	89	1	6	8
	1 блюдо	120	Уха	210	19,00	103	4	6	16
	2 блюдо	202	Палочки с крупой с соусом	90	53,97	142	11	7	10
	гарнир	469	Макаронные изделия отварные	150	12,00	254	5	4	37
	напиток	628	Чай с лимоном	187	7,00	54	0	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
					110,17				