

Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. о. Сызрань

Отд./корп

День

18.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	193,24	Плов из говядины, огурцы соленые	240	69,58	369	15	16	41
	гор.напиток	628	Чай с сахаром	200	4,00	57	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	60	5,10	125	4	0	25
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	62	Салат из белокочанной капусты	60	12,00	54	1	3	6
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом	200	16,84	128	6	4	19
	2 блюдо	162	Котлеты из минтая с соусом	90	46,63	106	10	5	9
	гарнир	251	Картофель и овощи тушеные	150	16,00	250	4	11	35
	напиток	293	Сок фруктовый	180	12,50	85	1		21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
					110,17				