

## Школа

ГБОУ СОШ № 12 г. о. Сызрань

Отд./корп

День

23.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	109	Сыр, Биточки с соусом, рис отварной	256	68,48	400	15	19	52
	гор.напиток	762	Чай с лимоном	207	4,00	59	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный,ржаной	40	6,20	83	3	0	16
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	60	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	60	12,00	65	2	6	7
	1 блюдо	120	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	220	19,00	96	4	6	12
	2 блюдо	394	Пельмени отварные с бульоном	180	57,97	289	14	12	21
	гарнir								
	напиток	280	Компот из кураги	200	15,00	176	2		44
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
					110,17				