Школа ГБОУ СОШ № 12 г. о. Сызрань Отд./корп День 25.12.2025 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	428,469,3	Голубцы ленивые с соусом, Макаронные изделия отварные, горошек зеленый консервированный	260	60,48	370	14	16	48
	гор.напиток	293	Сок фруктовый	200	12,00	94	1		23
	хлеб		Хлеб пшеничный/ржаной	40	6,20	83	3	0	16
					78,68				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	37	Винегрет	60	13,00	80	1	6	5
	1 блюдо	110	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	19,00	86	2	6	9
	2 блюдо	202	Ежики в соусе	90	54,97	164	11	10	14
	гарнир	463	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	233	8	3	36
	напиток	289	Напиток из шиповника	180	8,00	97	1		24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	3,10	45	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	3,10	38	1	0	6
					110,17				