Утверждаю!

ПОДШИВАЛОВА Людмила Павловна

Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	27.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		160,20	5,76	6,48	19,70
		82/2021	ЯБЛОКО	100		66,00	0,60	0,60	14,70
	гор.напиток	457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		141,00	4,56	0,48	29,52
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	149/2021	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20		11,00	0,16	0,02	0,34
	1 блюдо								
	2 блюдо	328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		333,00	18,80	14,30	25,80
	гарнир								
	напиток	484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		60,00	0,00	0,00	15,00
	хлеб бел.	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		141,00	4,56	0,48	29,52
	хлеб черн.	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		70,34	2,67	0,40	14,01
					96,26	615,34	26,19	15,20	84,67
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								