Утверждаю! Пед

ПОДШИВАЛОВА Людмила Павловна

Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	30.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		229,60	7,38	6,52	35,40
	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								
	1 блюдо	129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		78,20	2,32	3,32	9,76
	2 блюдо	367/2018	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80		121,00	7,50	11,97	3,67
	гарнир	202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		263,01	8,73	7,85	39,45
	напиток	495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		84,00	0,60	0,10	20,10
	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	757,55	26,38	24,12	116,51
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								